***Кинезиология в работе с детьми дошкольного возраста***

*О. Н. Иванилова, педагог-психолог*

*МАДОУ № 24 "Детский сад общеразвивающего вида»*

*г. Кемерово*

*«Мозг хорошо устроенный стоит больше, чем мозг хорошо наполненный»*

***М. Монтель***

Анализ данных ежегодного мониторинга, осуществляемого в нашем дошкольном учреждении, привел к выводу, что в последнее время ухудшается психофизическое здоровье воспитанников: наблюдается тенденция к снижению речевого развития детей, имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания и мышления.

Кроме того, увеличивается количество детей дошкольного возраста с ЗПР (Задержкой психического развития) и с синдромом дефицита внимания, сочетающимся, как правило, с гиперактивностью.

В этой связи весьма актуальным становится вопрос о внедрении в практику педагогами ДОУ нетрадиционных здоровьесберегающих образовательных технологий, которые ранее не применялись.

Одним из самых перспективных и эффективных направлений является «**Образовательная кинезиология», которая** представляет собой холистическое психолого-педагогическое направление, опирающееся на последние достижения в области психологии, педагогики, физиологии и нейрофизиологии. В рамках этого направления разрабатываются специально организованные движения (нейрогимнастика), позволяющие оптимизировать деятельность головного мозга и получить доступ к скрытым ресурсам развития человека.

На основании научно-практических исследований нейропсихологами (А.В. Семенович, Б.А. Архипов) был сделан вывод о взаимосвязи незрелости развития мозговых структур и таких проявлений, как гиперактивность, агрессивность, дефицит внимания, соматические заболевания, сложности в адаптации, общее снижение иммунитета неустойчивость психики и склонность к различного рода зависимостям.

Научные исследования, проводимые в психологии и нейрофизиологии, выявили, что воздействие на сенсомоторный уровень развивает интеллект человека. Поэтому была разработана методика на основе применения телесно-ориентированных практик, помогающая «разбудить» те отделы мозга, которые не работают в полную силу. Методика оказалась очень эффективной. Сегодня её называют нейрогимнастикой.

Основоположниками нейрогимнастики являются американские педагоги: доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон. В период с 1970-е по 90-е гг. в рамках этого направления они создали программу «Гимнастика мозга». Были разработаны простые и эффективные упражнения, которые обеспечивают синхронизацию двух полушарий и облегчают (ускоряют) процесс обучения. Огромная польза и привлекательность Гимнастики мозга состоит в ее простоте и практичности. Нейрогимнастика может быть использована для работы со взрослыми и детьми, начиная с 4-х лет.

Гимнастика мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений, которые облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.

Каждое из упражнений, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм развития психофизических функций и координации движений.

Под влиянием тренировок, в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы деятельности мозга.

Упражнения способствуют активизации мыслительной деятельности, развитию мелкой и крупной моторики, улучшают память, внимание, речь, пространственные представления, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю.

Занятия проводятся в спокойной, доброжелательной обстановке. Важно точно выполнять каждое упражнение, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого ребенка. Выполнение нейрогимнастики возможно дома с родителями, на уроках или на специальных занятиях.

 Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий.

Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- ускорение темпа выполнения;

- выполнение со слегка прикушенным языком и закрытыми глазами

(для исключения речевого и зрительного контроля);

- подключение движений глаз и языка к движениям рук;

- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 -10 до 20-30 минут в день.

Заниматься необходимо ежедневно.

**Комплекс нейрогимнастических упражнений для детей 5-6 лет**

«Думающая шляпа»

Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить. Исходное положение: Сидя или стоя.

Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз. Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз.

«Фонарики»

Пальцы правой руки выпрямлены, раскинуты в разные стороны и напряжены. Левая рука стиснута в кулак. По очереди изменяются положения рук: стискиваются пальцы на правой, выпрямляются на левой руке, и наоборот. Повторить упражнение 8–10 раз.

«Колечко»

Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

«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, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. Количество повторений - по 8- 10 раз. При усвоении программы или при затруднениях выполнении помогайте себе командами («кулак - ребро-ладонь»), произнося их вслух или про себя.

«Симметричные рисунки»

Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки. Исходная поза – обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами – лист бумаги. Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом листе зеркальные изображения. Рисуем круг, треугольник, квадрат. Повторить три раза.

«Горизонтальная восьмерка»

Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности). Ее центр проходит на уровне переносицы. Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр. Продолжайте «рисовать» вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой.  Соедините руки в замок. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами. Повторить три раза.

«Ухо-нос»

Левой рукой возьмите за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо, и нос, хлопните в ладоши поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

«Перекрестные шаги»

Способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными усвоение новой информации.

«Перекрестные шаги» должны выполняться очень медленно. Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

Когда вы касаетесь правым локтем левого колена, а затем левым локтем – правого колена, то активируются одновременно обширные зоны обоих полушарий мозга.

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Наклоняйтесь, неся плечо к бедру, а не локоть к коленке. Голова немного поворачивается по ходу движения. Рот не зажимается, губы свободны. Повторить упражнение 8–10 раз.

«Качание головой»

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

«Массаж ушных раковин»

Цель – энергетизация мозга. Уши сильно разотрем и погладим, и помнем. Расправить и растянуть внешний край каждого уха, одновременно рукой в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха *(*5 раз*)*. Помассировать ушную раковину.

«Домик».

Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой руки.

Система увлекательных расслабляющих или повышающих энергию тела физических и дыхательных упражнений поддерживает и развивает нейрофизиологические связи между телом и мозгом. По мере овладения упражнениями дети становятся более уверенными в себе, и таким естественным образом улучшается эмоциональное состояние.

В процессе занятий удается эффективно выявлять причины и корректировать широкий круг проблем, связанных с обучением, взаимоотношениями, устранением последствий стресса, сохранением здоровья и активности в дошкольном возрасте. Таким образом, применение нейрогимнастики способствует личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребёнка.