О.В. Гусева, воспитатель

МАДОУ г. Нижневартовска

ДС № 41 «Росинка»,

г. Нижневартовск

**Кинезиология в ДОУ**

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для формирования **здорового образа жизни**.

**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. От того насколько грамотно организована работа с детьми по **здоровьесбережению**, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит **здоровье детей**.

Работа по формированию **здоровьесберегающей среды** в нашем детском саду строится на основе комплексного подхода, направленного на всестороннее **развитие личности ребенка**, на принципах гуманизации педагогического процесса, с опорой на единство требований дошкольного учреждения и семьи.

Приоритетным направлением деятельности нашего дошкольного **образовательного учреждения является**: **создание** условий для сохранения психического и физического **здоровья каждого ребенка**, обеспечение эмоционального благополучия детей, оказание педагогической поддержки для сохранения и **развития** индивидуальности каждого ребенка. Все это представляет собой **здоровьесберегающую среду детского сада или здоровьесберегающее пространство.**

**Здоровьесберегающая среда** в нашем дошкольном учреждении **создана** с учетом индивидуально-дифференцированного подхода.

В учреждении функционируют физкультурный зал, музыкальный зал, игровые комнаты, медицинский кабинет, фитобар, релаксационная комната, спортивная площадка, бассейн сухой и бассейн с водой.

В самих группах **созданы здоровьесберегающие условия**: учебный процесс строится в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями, выделено пространство для организации двигательной активности детей, **созданы** спортивные уголки с физкультурным оборудованием, что позволяет проводить индивидуальную и подгрупповую работу. Мы стараемся **создать комфортную**, уютную **среду**, приближенную к домашней, где можно организовать разные виды игровой и творческой деятельности: все группы оснащены **разнообразием игрового**, наглядного материала. Утренники, **развлечения**, кукольные театры, способствуют присутствию в нашем учреждении атмосферы радости, праздника.

Одна из основных задач, стоящих перед ДОУ – развитие речи детей. Хорошо развитая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Но в последнее время наблюдается рост числа детей, имеющих различные речевые нарушения. Учеными и практиками было замечено, что речевые способности ребенка зависят не только от артикуляционного аппарата, но и от движения рук. Тренировка пальцев рук влияет на созревание речевой функции.

В настоящее время проблеме развития мелкой моторики уделяется достаточно много внимания. Но каждый творческий педагог пробует внедрять в свою деятельность как традиционные, так и нетрадиционные методы и приёмы для развития мелкой моторики у детей.

На наш взгляд, на сегодняшний день одним из перспективных средств такого развития выступают кинезиологические упражнения, возможности которых в практике детского сада реализуются далеко не полностью.

Что такое кинезиология? Кинезиология – это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика, [логопедия](http://pandia.ru/text/category/logopediya/) и многие другие.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

Мозолистое тело необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.

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.

При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7 лет у мальчиков до 8–8,5 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. 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.

Развивая межполушарное взаимодействие, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов. Это позволяет избегать трудности у детей в обучении и создает условия для формирования новых возможностей психических навыков и процессов, которые могут сформироваться и стать нужными ребенку через кинезиологические приемы и методы. Работа здесь направлена от движений к мышлению, а не наоборот.

Современный мир, наполненный обилием компьютеров, айпадов, различных гаджетов, не требует от детей ручных усилий, и поэтому моторные навыки ослабляются: дети плохо держат карандаш, кисточку, ножницы, отчего и происходят постоянные зажимы кисти, что ведет к нарушению даже эмоционального состояния. А все это в дальнейшем сказывается на восприятии и усвоении любого обучающего материала и на здоровье. Кинезиология способствует развитию мелкой моторики и относится к здоровьесберегающей технологии. А одной из главных задач нашего детского сада является укрепление и сохранение здоровья. К тому же кинезиология не требует никаких материальных и методических затрат. Руки всегда рядом и постоянно в дошкольном возрасте требуют нагрузки в движении.

В свете этого метод кинезиологии стал очень актуален в нашем детском саду, ведь для детей и взрослых этот метод был в новинку. Это вызывало особенный интерес к занятиям такого рода у детей.

Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов у детей дошкольного возраста необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот.

Кинезиологические упражнения используются как часть развивающих занятий. В другие дни эти упражнения являются частью динамических пауз, утренних гимнастики и гимнастик после сна, или проводятся перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу во время занятий. Также кинезиологические упражнения используются на физкультурных, музыкальных и логопедических занятиях и в работе педагога-психолога с детьми.

При разучивании кинезиологических упражнениях, способствующих развитию мелкой моторики, вначале разучивается техника движений. А затем, используются в сюжете совместно придуманных сказок. В результате чего улучшается межполушарное взаимодействие, стимулируется работа головного мозга, развивается речь, активизируется словарь, развивается воображение, мышление. И тогда сказка выступает в качестве продукта совместной деятельности. По исследованиям ученых кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающий эффект.

Для всестороннего использования кинезиологических упражнений благоприятным становится взаимодействие специалистов: учителя-логопеда, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, воспитателей, медицинского персонала ДОУ. Они в течение дня на своих занятиях и в свободной деятельности закрепляют кинезиологические упражнения, которые позволяют настроить детей на активную работу межполушарного взаимодействия. От такой совместной работы у детей наблюдается положительная динамика не только в развитии интеллекта, но и в усвоении методов выполнения упражнений, а также применении их в играх, соревнованиях, различных праздниках.

Кинезиологические упражнения совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, снижают заболеваемость и делают жизнь ребенка более безопасной благодаря таким качествам, как ловкость, сила, гибкость; готовят ребенка к школе, постепенно приучают его выдерживать нагрузки, проявлять волю; способны помочь ребенку справляться со стрессовыми ситуациями и постоять за себя в непростой жизни.

Для достижения положительных результатов в развитии ребёнка невозможно ограничиться только работой, проводимой в стенах детского сада. Родители - самые заинтересованные и активные участники воспитательного процесса. Любая деятельность, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей, воспринимается родителями положительно.

Среди родителей пропагандируюся использование кинезиологических упражнений для занятий с детьми в домашних условиях. Родители детей, посещающих группы нашего образовательного учреждения, ознакомлены с условиями выполнения кинезиологических упражнений, в работе с родителями используется проведение тематических консультаций по разным направлениям развития ребенка.

Единство требований, скоординированная деятельность воспитателя и родителей, направленная на всестороннее развитие ребёнка, даёт возможность добиться хороших результатов в развитии дошкольника. Важно найти такую форму общения с родителями, которая обеспечивает и взаимопонимание, и поддержку в решении различных проблем, касающихся воспитания и развития их детей. Поэтому отбираются такие формы работы с родителями, которые позволили строить отношения на принципах взаимоуважения, личной заинтересованности, индивидуального подхода.

*Упражнения:*

1 комплекс

1. 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 (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. Кулак - ребро - ладонь

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяя друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, распрямленная 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 в выполнении помогайте себе командами (кулак - ребро - ладонь), произнося их вслух или про себя.

3. Лезгинка

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4. Зеркальное рисование

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

5. Горизонтальная восьмерка.

Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь - левой. А теперь правой и левой одновременно.

6. Ухо-нос

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

7. Ассиметричные движения.

2 комплекс с каучуковым мячиком.

1. Мячик сильно посжимаю и ладошку поменяю.

2.«Здравствуй, мой любимый мячик!» - Скажет утром каждый пальчик.

3.Крепко мячик обнимаем, никуда не выпускаем. Только брату отдаем: брат у брата мяч берет.

4. Два козленка мяч бодали и другим козлятам дали.

5.По столу круги катаю, из-под рук не выпускаю. Взад-вперед его качу. Вправо-влево – как хочу.

6.Танцевать умеет танец на мяче мой каждый палец.

7. Мячик мой не отдыхает – между пальцами гуляет.

Список использованных источников:

1. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. Мяч и речь – СПб.: Дельта, 2001.
2. Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга». Пер. С. М. Масгутовой. –М., 1997.
3. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое

руководство для учителей и родителей. – М.: ТЦ Сфера, 2001. – 128

1. Сиротюк А.Л Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008. – 60с