муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад №23»

учитель – логопед: Е.И.Фучкина

**"Оздоровление дошкольников через кинезиологические упражнения"**

**Движение для детей -**  это лекарство, которое помогает развитию и становлению жизненно важных систем организма. Движение составляет основу любой детской деятельности. Всем родителямхотелось бы видеть своего кроху внимательным,  обладающим хорошей памятью, логикой, сообразительностью. А современная жизнь с появлением компьютерных технологий и недостаток внимания  ведет к снижению двигательной и познавательной активности у детей,  приводят к сужению восприятия. У детей начинает проявляться двигательная расторможенность, суетливость, чрезмерная двигательная активность,  шаловливость, плохая обучаемость, низкая дисциплина и  неорганизованность. Периодически появляются вспышки гнева, или  наоборот, отмечается замедленность, грубое искажение, снижение скорости  выполняемых действий.

         Жизнь современного ребенка становится все разнообразнее и сложнее. И она требует не шаблонных, привычных действий, а подвижности, гибкости мышления, быстрой ориентации и адаптации к новым условиям, творческого подхода к решению больших и малых проблем. Один из методов решения  этих задач является метод **кинезиологии**.

**Кинезиология** – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через  определенные двигательные упражнения. И именно эти упражнения  позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного  мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

         Всем нам известно, что человеческий мозг состоит из двух полушарий. Обычно у человека одно из полушарий является доминирующим и это  проявляется в различии способа переработки информации. Люди с  доминирующим левым полушарием обладают логическим складом ума. А  творческие  личности – это люди с доминирующим правым полушарием.

         Так вот, роль **кинезиологии заключается в том**, чтобы  синхронизировать работу обоих полушария, передавать информацию из  одного полушария в другое.

Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и  психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и  профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием **кинезиологических** тренировок в организме наступают положительные структурные изменения.

И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.  Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма,  синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и  письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия,  улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка.  Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

**Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

***«Лягушка».***

Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе. Происходит смена положения рук.

Речевое сопровождение:

Лягушка хочет в пруд,

Лягушке скучно тут,

А пруд зарос травой,

Зеленой и густой.

***«Лезгинка».***

 Правая рука развернута ладонью к себе, сжата в кулак, отставлен в сторону большой палец. Ладонь левой руки – параллельна полу, упирается кончиками пальцев в кулак (у основания мизинца). Теперь нужно сделать повторить позицию зеркально (правая рука собрана в кулак, левая распрямлена). Вернуться к исходному положению и повторить еще 6-8 раз. Ускоряйте темп выполнения, не забывая прижимать и оттопыривать большие. Упражнения требует тренировки, оно может получиться далеко не сразу.

***«Здравствуй».***

Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

Речевое сопровождение:

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок,

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю —

Всех я вас приветствую!

***«Змейка».***

 Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

***«Крючки».***

Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом. Попеременно и попарно сцеплять пальцы на руках.

Речевое сопровождение:

Давайте, люди.

Дружить друг с другом,

Как птицы с небом,

Как ветер с лугом,

Как парус с морем,

Трава с дождями,

Как дружит солнце,

Со всеми нами.

***«Бабочка».***

Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Ладони прямые и напряжены. Пальцы не сгибать. Легким, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки.

Речевое сопровождение:

Бабочка-коробочка, улетай под облачко.

Там твои детки на березовой ветке.

***«Цепочка ».***

Большой и указательный пальцы левой руки в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой — указательный, большой — средний и т. д. В упражнении участвуют все пальчики.

Речевое сопровождение:

Хоть и вредный мухомор,

Я его не трону.

Вдруг понадобиться он

Жителю лесному.

***«Домик».***

Руки направлены вверх. Большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням. Основания ладоней и кончики безымянных паль-цев соприкасаются. Мизинец правой руки встает вертикально — «труба».

***«Фонарик».***

Руки направлены вверх. Одна рука зажата в кулак, ладонь другой распрямить. По сигналу происходит смена положения рук.

***«Ладушки-оладушки».***

Правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами:

«Мы играли в ладушки – жарили оладушки,

Так пожарим, повернем и опять играть начнем».