**Кинезиологические методы и приемы как средство развития дошкольников**

**Педагог-психолог МАДОУ № 83 г. Томска Непомнящая А.А.**

*«Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев»*

*В.А.Сухомлинский*

Данная тема выбрана мной не случайно. За два года работы в детском саду я отметила низкий уровень развития зрительно-моторной координации и уровня концентрации внимания у детей подготовительной к школе группы. Кроме того, с каждым годом растет число детей с речевыми нарушениями. В совокупности, эти проблемы подтолкнули меня к написанию дополнительной образовательной программы «Ловкие пальчики» по развитию психомоторики через использование кинезиологических приемов. Кинезиология – научная и практическая дисциплина, изучающая мышечное движение во всех его проявлениях.

Для того чтобы сократить количество детей с трудностями в зрительно-моторной координации и мелкой моторики в целом, считаю важным начинать регулярные занятия психомоторной практики с детьми как можно раньше. Тренировать пальцы рук можно уже с 6-месячного возраста. Простейший метод – массаж: поглаживание пальцев рук в направлении от кончиков пальцев к запястью. С 10-месячного возраста можно давать малышу перебирать сначала более крупные и яркие предметы, затем более мелкие. Еще раз убедимся в мудрости опыта наших предков. Задолго до открытия учеными взаимосвязи руки и речи они придумали и передавали из одного поколения к другому народные потешки: «Сорока - белобока», «Ладушки - ладушки» и т.д. На своих занятиях я большую часть материала предлагаю детям в стихотворной форме. Ритм стихов, способствует развитию речевого дыхания, координации и произвольной моторики, речеслуховой памяти (включаются слуховой, речевой и кинестетический анализаторы). Например: «Перекрестное марширование»:

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

«Ладошка»

С силой на ладошку давим,

Сильной стать ее заставим.

Кинезиологический комплекс включает в себя ряд упражнений:

1. Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.

**«Дерево»**

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени,

обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно

прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем

распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и

вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

2. Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

**«Свеча»**

Исходное положение – сидя за столом. 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.

3. Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

4. Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

**«Яйцо».**

Спрячемся от всех забот,

только мама нас найдет.

*Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками,*

*голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь*

*расслабиться.*

5. Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.

****

6. Массаж – воздействует на биологически активные точки.

*Игры с шишками*

Каждый ребенок берет шишку, и повторят за взрослым движения и стишок:

«Я вам шишку покажу, двумя пальцами держу»

«Шишку пальчиком катаю, ловкость пальцев проверяю»

«Шишку я быстрей кручу, ловким стать скорей хочу»

«Как наш пальчик изловчился и за шишку зацепился»

«Шишку быстро мы возьмем, в кулачок ее сожмем, а теперь мы отдохнем, шишки все назад вернём»

7. Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

**«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.

 На занятии получается каждый раз выполнить по четыре кинезиологических упражнения в зависимости от поставленной задачи

Картотека кинезиологических упражнений:

**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 и обратном (от мизинца к

указательному пальцу) порядке. В начале, упражнение выполняется каждой

рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



**2. 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).



**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. Повторить 6-8 раз.



**4. 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. Прикасаться к пальцу нельзя.

Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



**5. 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 наоборот≫.



**6**. **Ладошка.** Расправьте пальцы левой руки, слегка нажав точку концентрации

внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой

руки. Повторите это 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении

вдох. Потом сделайте тоже самое для правой руки.

**Список литературы**

1. Шереметева Г. Б. Кинезиология. Целебное прикосновение – М.: Амрита- Русь,2009.
2. Н. В. Любимова. Кинезиология, или природная мудрость тела - СПб: Невский проспект. - 2005. - 192 с.
3. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003.
4. Хризман Т.П. Развитие функций детского мозга – Л., 1978.
5. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. - М: ТЦ Сфера, 2001.
6. МАОУ ИМЦ «Формирование психомоторики у дошкольников», 2013

Контактная информация:

8962-784-16-09

 altistka.a@gmail.com