**Оздоровление дошкольников через кинезиологические**  
**упражнения**

«Движение может заменить лекарство –  
но ни одно лекарство не заменит движения».  
Ж. Тассо.  
Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом  
развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов  
профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях дошкольного  
образовательного учреждения.  
Формами такой работы, могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной  
гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения,  
глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития  
мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж. Они помогут предупредить  
возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить  
психофизиологическое здоровье детей 4—7 лет, а в целом обеспечить полноценное и  
гармоничное развитие дошкольников.  
**Кинезиология –**наука о развитии головного мозга через движение.  
Истоки кинезиологии можно найти почти во всех известных философских системах  
древности и прогрессивных течениях современности. Так, древнекитайская  
философская система Конфуция (около 2700 года до н.э.) демонстрировала роль  
определенных движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы  
содержала древнеиндийская йога, основной целью которой было обретение высших  
психофизических способностей. Искуснейший врач Греции Гиппократ также  
пользовался кинезиотерапией. Основателем научной кинезиологии в Древней греции  
считался Асклепид, живший более 2000 лет назад.  
*Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая*  
*мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.*  
Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных  
отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности  
человека или корректировать проблемы в различных областях психики. Кинезиология  
рассматривает мозг человека как компьютер, в котором уже заложена информация  
обо всех функциональных связях в организме. Мозг накапливает информацию и  
способен решить любую задачу, связанную с регуляцией функций человеческого  
организма. В прогрессивных школах всего мира в школьных расписаниях есть  
ежедневный урок — кинезиология.  
Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается  
после рождения.  
По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное,  
образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное  
зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга –  
математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за  
восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ.  
Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных  
между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).  
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-ми лет, у мальчиков до 8-ми – 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 одним из основных условий  
является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое  
тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические  
упражнения.  
**Кинезиологические упражнения**– это комплекс движений позволяющих  
активизировать межполушарное воздействие.  
Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают  
стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную  
деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс  
чтения и письма. Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.  
Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начала дети младшего возраста  
учатся выполнять пальчиковые игры, от простого к сложному. После того как дети  
научились выполнять пальчиковые игры с пяти лет даем комплекс пальчиковых  
кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно  
сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно  
по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя  
руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе  
командами (―кулак-ребро-ладонь‖), произносимыми вслух или про себя.  
На развитие головного мозга еще влияют растяжки, дыхательные упражнения,  
глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития  
мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.  
***Растяжки нормализуют***гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное  
напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).  
***Дыхательные упражнения***улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и  
произвольность.  
***Глазодвигательные упражнения***позволяют расширить поле зрения, улучшить  
восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка  
развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.  
При выполнении ***телесных движений***развивается межполушарное взаимодействие,  
снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.  
Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. И. П. Павлов  
считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям  
легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе,  
покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной  
активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие и  
формирующие программы!  
***Упражнения для релаксации***способствуют расслаблению, снятию напряжения.  
Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального  
сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у  
детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в  
соответствии с изменениями в мелодии.  
Подводя итог, следует отметить, что основным требованием к квалифицированному  
использованию специальных кинезиологических комплексов является точное  
выполнение движений и приемов.

**Использование кинезиологических методов в коррекции**  
**обучения и оздоровлении дошкольников**

**1. РАСТЯЖКИ**  
***1. “Снеговик”***  
Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как  
замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала  
―тает‖ и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце  
упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо  
расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в  
легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.  
***2. “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.  
***3. “Тряпичная кукла и солдат”***  
Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как  
солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь  
наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте  
такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и  
почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными.  
Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и  
негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то  
солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне  
расслабились.  
***4. “Сорви яблоки”***  
Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня  
с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда  
достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое  
яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и  
сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в  
небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.  
Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала  
дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно  
яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое  
там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой  
корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки  
попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие  
яблоки и складывайте их в корзину.