

Черепанова Лариса Владиленовна

учитель-логопед

МА ДОУ «Козловский ЦРР – Д/С «Пчёлка»

г. Козловка, Чувашская Республика

ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА: ПОЧЕМУ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕОБХОДИМЫ КАЖДОМУ ДОШКОЛЬНИКУ

Аннотация: в статье рассматривается вопрос применения кинезиологических упражнений для развития межполушарного взаимодействия дошкольника. Отмечается, что применение упражнений влечет за собой повышение стрессоустойчивости, улучшение памяти и внимания, развитие мелкой и крупной моторики, облегчает процесс овладения речью, чтением и письмом, снижает утомляемость.

Ключевые слова: детская психика, кинезиология, кинезиологические упражнения, дошкольник.

В современном мире нагрузка на детскую психику растет с каждым годом. Подготовка к школе, обилие информации и гаджеты требуют от ребенка высокой концентрации внимания и быстрой переключаемости. Как помочь мозгу дошкольника справиться с этими задачами, не прибегая к утомительным занятиям? Ответ кроется в движении, а точнее – в образовательной кинезиологии.

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. В основе системы лежит простая истина: тело и мозг неразрывно связаны. Развивая мелкую и крупную моторику специальным образом, мы создаем новые нейронные связи и налаживаем «мосты» между правым и левым полушариями мозга.

Методологическую основу кинезиологии составляют научно – практические исследования ученых Пола Деннисона, В.Ф. Сазонова, Л.П. Кирилловой, О.П. Мосунова, А.Л. Сиротюк и др.

Для детей 4–7 лет развитие межполушарного взаимодействия является фундаментом будущей успешности в школе.

Левое полушарие мозга отвечает за логику, анализ, чтение и письмо.

Правое полушарие – за творчество, интуицию, восприятие пространства и образа целиком.

Если связь между ними недостаточно прочна, ребенку трудно координировать свои действия, он быстро устает, допускает ошибки при письме (зеркальное написание букв), с трудом усваивает прочитанное.

Упражнения можно выполнять в детском саду в качестве физкультминутки или дома перед занятиями.

Практический блок: 5 базовых упражнений [2].

1. «Колечко». Поочередно и максимально быстро перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. Сначала каждой рукой отдельно, затем обеими вместе.

2. «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, и ладонь ребром на столе. Ребенок повторяет за взрослым, затем выполняет по памяти (8–10 раз). При затруднениях можно помочь себе командами вслух («Кулак-ребро-ладонь»).

3. «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».

4. «Лягушка». Положите руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит ладонью на столе. Одновременно меняйте положение рук (распрямляйте одну и сжимайте другую).

5. «Ленивые восьмерки». Предложите ребенку в воздухе нарисовать в горизонтальной плоскости цифру «8» (знак бесконечности). Сначала только правой рукой, затем только левой, а потом обеими руками одновременно. Глаза при этом должны следить за движением пальцев.

Оптимально проводить занятия с небольшой подгруппой детей или индивидуально. Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Занятия проводятся в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы [1] С каждым днём задания усложняются, объём увеличиваться, наращивается темп выполнения. Продолжительность выполнения упражнений зависит от возраста и может составлять от 10–15 до 20–35 минут в день.

Чтобы занятия приносили пользу, придерживайтесь следующих рекомендаций.

1. *Регулярность*. Лучше заниматься по 5–10 минут каждый день, чем час раз в неделю.

2. *От простого к сложному*. Начинайте с одной руки, постепенно подключая вторую и увеличивая темп.

3. *Точность*. Важно следить за правильностью выполнения каждого движения. Как только упражнение становится автоматическим, его стоит усложнить или заменить новым.

4. *Отсутствие принуждения*. Кинезиология – это не урок, а игра. Если ребенок устал или не в настроении, лучше отложить занятие.

Кинезиологические упражнения – это «волшебный ключ» к интеллектуальному развитию ребенка. Они не требуют специального оборудования или больших затрат времени, но их эффективность доказана многолетней практикой психологов и педагогов. Помогая ребенку настроить работу мозга сегодня, мы дарим ему уверенность и успешность в завтрашнем дне.

Список литературы

1. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей / М.С. Рузина. – СПб.: Речь, 2003. EDN QTGRUV

2. Сазонов В.Ф. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: учебно-методическое пособие / В.Ф. Сазонов, Л.П. Кириллова, О.П. Мосунов. – Рязань: РГПУ, 2000. EDN RLJJBY