**«Использование кинезиологических упражнений на занятиях**

**физической культурой с детьми 7-8 лет»**

*Хасанова Ф.М., инструктор по физкультуре;*

*МБДОУ «Детский сад №5» ТГО*

*г. Тайга, Кемеровская область-Кузбасс*

Здоровье — высшее благо. Жизнь гигантскими шагами мчится вперед. Кто не успел, кто немного утомился, тот отстал, тот пропал. Грядущее принадлежит сильным, и сильным не только умом, волей, нравственными качествами, но и мускульной энергией, которая порождает не только силу, но и дает здоровье. И это касается не только взрослых, но и самых маленьких граждан.

На сегодняшний день постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед нами педагогами задачу поиска эффективных технологий развития и воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации. И одной из самых популярных и интересующих являются проблемы восприятия внешнего мира, концентрация внимания, развития. На все это могут влиять с самого рождения различные факторы, такие как тревожность, атмосфера в семье, физическое развитие и др. Чтобы ребенок развивался хорошо, нужно заниматься не только физически, но и умственно.

Дошкольный возраст — важный этап формирования личности. К началу школьного обучения готовность ребенка определяется уровнем развития различных психических функций, среди которых ведущее место занимают восприятие, память, словесно-логическое мышление, речь, внимание.

И одним из путей решения данной проблемы является целенаправленное использование в процессе**физического воспитания дошкольников** известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных здоровьесберегающих технологий, адаптированных к**возрастным особенностям детей.**

Да, дети **физически развиты:** имеют сформированные представления о здоровом образе жизни, владеют приемами самомассажа; выполняют **физические** упражнения из разных исходных положений четко и ритмично; проявляют интерес к **физической культуре**. Но в современном мире этого недостаточно, и стал такой вопрос, а может ли **физическая**культура помочь ребенку развить психические процессы.

Тогда возникает вопрос: «Каким образом помочь ребенку в развитии и прокачать его умственные способности?». Мой ответ прост, но требует терпения! Для умственной прокачки используются когнитивные упражнения, они применимы как для взрослых, так и для детей.

Эти упражнения созданы кинезиологией – перспективным научным направлением, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика, логопедия и многие другие. Ее также отнести к оздоровительным немедицинским практикам. Она рассматривает физиологические, анатомические, биомеханические, патологические, нейропсихологические принципы и механизмы движения.
 Свое начало эта наука берет из известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Так древнекитайская философская система Конфуция демонстрировала роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью которой было обретение высших психофизических способностей. В 30-е годы ХХ века, когда врачи – супруги Кендалл заметили, что при некоторых воздействиях на организм или психику человека тонус его мышц меняется: сильная мышца может стать слабой или наоборот. Это послужило толчком к использованию мышечного тестирования для диагностики.
 Использование мышечного тестирования для диагностики состояния организма получило дальнейшее развитие и обоснование прикладной кинезиологии.
 Прикладная кинезиология   появилась на свет   в 1962 году, когда мануальный терапевт и экс-главный врач Олимпийской сборной США Джордж Гудхарт (1918-2008) пришел к выводу: информацию о состоянии здоровья можно получать из единственно полного и достоверного источника — у самого организма. После 20 лет практики и наблюдений он выяснил, что абсолютно все внутренние органы связаны с определенными мышцами. Если орган в порядке, мышца в нормальном тонусе. Когда появляется сбой, мышечный тонус ослабевает. Детище Гудхарта стала распространяться среди врачей и мануальных терапевтов.

Исследования физиологов показали, что 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. И если происходит нарушение межполушарной передачи информации, то она искажает познавательную деятельность. Учитывая это, можно предположить, что развитие интеллекта и логическое мышление у детей могут искажаться из-за нарушения межполушарной передачи информации. В итоге дети имеют проблемы с координацией движения, плохо ориентируются в пространстве, что сказывается на общем физическом развитии. Устранению двигательных расстройств и помогает кинезиология.

Итак, кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через физические упражнения.

Кинезиология – эта наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях.

Кинезиологические упражнения– это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарные связи, развивать мозолистое тело, улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, развить мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, излишнее напряжение, повысить стрессоустойчивость организма. — наука о развитии головного мозга через движение. Межполушарное взаимодействие, возможно развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений, стимулирующих активность головного мозга, что позволяет ребенку дольше удерживать свое внимание, сосредотачиваться, наблюдать за предметами и явлениями и делать выводы из увиденного. При этом естественные силы ребенка стимулируются посредствам воздействия на рефлекторные точки, через определенные упражнения. Главная идея, этих упражнений – развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот. Кинезиологические упражнения «оживляют» и оптимизируют образовательный процесс. Снижают заболеваемость, утомляемость детей, приводит к увеличению физического, эмоционального, ментального и духовного благополучия.

Кинезиология для дошкольников при помощи особых упражнений улучшает:

• Развитие нервной системы

• Помогает сконцентрироваться на нужном объекте

• Улучшает умственную работоспособность

• Улучшает память, внимание, мышление, воображение

• Помогает снизить усталость, раздражительность, чрезмерную активность

• Помогает в работе с гиперактивными детьми

• Улучшает речевые и двигательные навыки

Кинезиологические упражнения включают в себя:

* растяжку - 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;

* телесные упражнения - освобождают от отрицательных эмоций; повышают работоспособность;
* упражнения для развития мелкой моторики – активизируют пока незрелые клетки коры головного мозга, отвечающие за формирование речи ребенка и соответственно мышления при выполнении мелких движений пальцами рук;
* упражнения на релаксацию и массаж - способствуют расслаблению, снятию

напряжения.

Для подбора и определения уровня сложности кинезиологических упражнений, уровня развития межполушарного взаимодействия я предварительно провела диагностику по шкале оценки психомоторного развития Н.И. Озерецкого. Тест состоит из 6 заданий. Несмотря на то, что к 7-8 годам у детей уже полностью сформируется межполушарное взаимодействие и что-либо изменить будет гораздо сложнее и все-таки начинать заниматься гимнастикой для мозга лучше с 4-5 лет. У нас есть еще год в запасе и

я решила поработать с детьми 6-7 лет, более подготовленными к различным физическим нагрузкам. Итак, применяли кинезиологические упражнения ежедневно на утренней гимнастике и на занятиях в качестве динамических пауз, так и перед занятиями, как организующее звено. Совместно с воспитателем составили план выполнения упражнений в группе после прогулки и после сна. Наш опыт работы пока составил 3 месяца (сентябрь-ноябрь).

Как и все упражнения кинезиологические тоже имеют свои простые правила в выполнении:

* заниматься каждый день, но без принуждения;
* лучше сделать меньше, но качественнее, правильнее;
* продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут;
* в зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует
* постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения;
* чтобы детям было интересно упражнения лучше комбинировать и менять местами;
* 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно.

Предлагаю комплексы упражнений для мозга, которые мы уже применяем и до конца года дополняем новыми.

Кистевая гимнастика

Данные упражнения подойдут к разминочной части:

* Растирание ладоней;
* Легкое пощипывание поверхности кистей;
* Упр. «Перчатка», поднимаем попеременно каждый палец из положения кисть на колене;
* Кисть в кулак – выпрямляем по одному пальцу;
* Ходьба каждым пальцем по столу/по полу;
* Щелчки пальцами, далее с разведением пальцев веером;
* «Фигушки», далее с разведением пальцев веером;
* Имитация движения «взять щепотку соли и посолить», меняя каждый палец;
* Бить (постукивать) по полу пальцами.

Начинаем работать от простого к сложному. Пытаемся выполнить одной рукой, далее учимся работать двумя руками синхронно.

Асинхронные упражнения на межполушарные взаимодействие:

* «Лезгигнка».Кисть пр. в кулак – левой прямой к ребру правой кисти;
* Пальцами правой руки показываем «ок», левой рукой «ушки»;
* «Плетение пальцами»;
* Пальцами правой руки «Ушки», левой – поднимаем пальцы вверх (большой, указательный и мизинец);
* Кисти в замок, поднимаем пальцы вверх попеременно;
* «Ушки» - «Пистолет» (большой и указательные пальцы);
* Показываем «Класс», и кулак с открытым большим пальцем;
* Кисти в кулак, пр – поднимаем большой палец, указательным влево; левая кисть- большой палец вверх, мизинец вправо («бутылочка» );
* Касаемся подушечками пальцев обеих кистей, вращаем пальцы по парам;
* «Ножницы» пальцами парами, далее меняя;
* Ладони сложить, пальцы прижаты друг к другу, перекрещиваем пальцы по порядку («Крестики»).

 Работа с теннисным мячом:

Виды захвата мяча:

* «Чашечка» - рука ладонью вверх, расположена в виде чашечки (пальцы рук слегка согнуть).
* «Стакан» - рука располагается, как будто держит стакан с водой (большой палец с одной стороны, сложенные вместе 4 оставшиеся – с другой).
* «Крабик» - захват ладонью вниз (мяч обхвачен рукой сверху).

Работа с теннисным мячом:

* Подбрасывания одной, другой рукой вверх;
* Перебрасывания с одной руки на другую;
* Одновременно подбрасываем два мяча вверх / одновременно отбиваем от пола;
* Левая рука кидает вверх, правая вниз;
* Подбрасывание – ловля мяча со сменой положения кистей;
* Работа в парах: передача мяча двумя руками, одной рукой, со сменой рук.
* Перебрасывания мячика в парах, мяч под разными углами, из-за спины и в движении, ловить его после поворота вокруг себя;
* Перебрасываем мячики друг другу в паре в соответствующие руки или противоположные;
* Также можно перебрасывать мяч на коленях или на корточках, на месте или в движении;
* Броски мячика об стену;
* Бросать с разной силой, попробуйте повернуться вокруг себя после броска и поймать мяч или забросить его в гимнастическое кольцо или другую цель.

Упражнения с массажными мячиками:

* Мяч в противоположной руке – перекладывать из руки в руку у себя;
* Мяч в противоположной руке – перекладывать другому;
* Мяч в противоположной руке – себе – другому;
* Мяч не в противоположной руке – другому по диагонали;
* Мяч не в противоположной руке – себе – по диагонали другому;
* - 2 тебе, 2 мне, - диагонали – 2 у одного ребенка– он передает крест-накрест другому;
* - 2 мяча у одного – он передает – по прямой, другой по прямой, он - диагональ, другой – диагональ;
* - 2 у одного - передает крест-накрест – правая рука сверху, левая рука сверху.

Упражнения с карандашами:

Сидя на полу, ноги скрещены

Собираем карандаши в кулак:

* правой рукой;
* левой рукой;
* обеими одновременно.
* Затем по одному выкладываем карандаши на пол:
* правой рукой;
* левой рукой;
* обеими руками одновременно.

При выполнении данных упражнении можно включить счет (обратный счет), знакомую детям считалочку, скороговорки, стихи. Используем грецкие орехи или маленькие шарики, перекатывая их одной рукой или двумя одновременно.

Упражнения на расслабление:

* Вдох, на выдохе шепотом произносим «да»
* Вдох на 1-4, задержка дыхания 1-4, выдох 1-6, задержка 1-2

Упражнения с кубиками:

Напарники сидят напротив друг друга. У каждого два кубика, по одному в руке. Один совершает одновременные движения руками, поворачивая кубики в разных направлениях, второй подключается и делает в одном ритме с первым участником.

Способы действий с кубиками:

* одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками в направлении от себя,
* одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками в направлении к себе,
* одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками в левую сторону,
* одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками в правую сторону, - одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками в направлении внутрь,
* одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками в направлении наружу.
* Далее происходит усложнение: теперь кубик нужно поворачивать не на следующую грань, а через одну.

Работа с мешочками:

* Упражнения на развитие координации «рука-глаз» и тренировки внимательности.
* Броски вверх разными руками по одной и двумя одновременно, с хлопком и без.
* Жонглирование, последовательное подбрасывание 2 или 3 мешочков с быстрым перехватом.
* Броски в цель: на стене или на полу.

Упражнения на укрепления контроля над своим телом:

* Подбрасывание мешочка одной рукой, второй рукой на каждое подбрасывание менять её положение – вдоль тела, на пояс, на плечо, вверх и потом в обратном направлении.
* Ползти с удержанием мешочка на спине.
* Пройти с удержанием мешочка на голове.

Упражнения на стимуляцию двигательных навыков:

* Собрать мешочки с пола.
* Закинуть мешочек в корзину.
* Проползти змейкой по извилистой линии, огибая и не задевая телом мешочки.
* Используйте мешочки в эстафетах.

Координационно- двигательные упражнения:

Примерный комплекс№1

(И.п - стоя)

* Ноги на ширине плеч, смена положения рук вперед - в стороны- вверх, опускаем руки через стороны;
* Руки в стороны, на носки, удерживаем баланс. Начинаем раскачиваться в стороны, руки вверх, опускаем;
* Одноименная рука вверх, нога вперед, смена;
* Тоже, разноименные движения;
* Одноименная рука и ноги в стороны, смена;
* Тоже, разноименные движения;
* Рука вверх, отведение ноги назад, одноименные движения;
* Тоже, разноименные движения;
* Рука вверх, одноименная нога вперед на весу, смена;
* Тоже, разноименные движения;
* Касаемся рукой пятки, одноименно;
* Тоже, разноименно;

Примерный комплекс№2

Инвентарь: 2 скакалки параллельно или веревки - имитируем дорожку.

* Руки в стороны, ходьба вперед, назад спиной, с закрытыми глазами;
* Руки за голову, идем крестным шагом «Модели», обратно спиной назад;
* Руки свободны, идем, высоко поднимая колени, вперед – назад закрываем глаза;
* Руки вперед, ходьба обычным шагом, назад в положении полуприседа;
* Руки на пояс, вперед на внутреннем своде стопы, назад на наружном, с закрытыми глазами;
* Идем вперед-назад, доставая голеностоп рукой;
* Руки в стороны, ходьба вперед –назад, поворачивая голову вправо-влево

Примерный комплекс №3

И.п – стоя с гимнастической палкой

* Широкий хват, поднять палку к груди, И.п, вверх завести за плечи, И.п.
* Заведение палки левой рукой за правое плечо и со сменой.
* Зафиксировали взгляд на точке в центре палки, медленно поднимаем и опускаем палку, следим за точкой глазами.
* Палка в правой руке, держим за середину. Поднимаем левую ногу, передаем палку правой рукой под левое колено.
* Зафиксировать взгляд на середине палки, движение палки вправо-влево.
* Палка вертикально на уровне левого колена, правая рука сверху, левая снизу. И.п. смена положения.
* Перебрасываем палку с одной руки на другую.
* Держим палку перед собой за один конец, другой на уровне глаз. Делаем круговые движения палкой.
* Имитация гребли на байдарке вперед-назад.
* Перебирание пальцами палку вверх-вниз.

Примерный комплекс №3

* **«Столб с веревками»**

Представить, что тело — это столб. А ваши руки — это веревки, привязанные к столбу. Если столб резко повернуть — веревки будут захлестывать столб.

Ноги на ширине плеч. Полностью расслабить руки выполнять повороты тела вокруг оси с полным переносом веса, понемногу увеличивая интенсивность.

* **«Цапля»**

Стойка на одной ноге, другую поднять так, чтобы бедро было параллельно земле. Если не получается, просто поднять на максимально возможную высоту. Носок натяните на себя. Рука одноименная поднятой ноге вытягивается вперед, но не разгибается до конца. Ладонь округлена. Вторая рука опущена вниз. Ладонь округлена и смотрит в землю. Как будто вы опираетесь на два шарика или мячика.

Как только приняли позу, закрывайте глаза и старайтесь сохранять равновесие. По окончанию — поднимитесь 3-5 раз на носок.

* **«Ролик»**

И.п. - сидя на полу. Подтянуть ноги к себе и обхватить их руками. Округлить максимально спину. Откинуться назад, прокатиться на спине и вернуться в исходное положение.

* **«Потягивание»**

Лежа на спине. Скрестить пальцы и вытянуть руки максимально вверх. Носки тянем.

Примерный комплекс №4

* Стоя, руки вверх – вдох, опустить – выдох.
* Правая рука вперед, левая в сторону, затем смена рук.
* Коснуться кончика носа указательным пальцем левой руки, затем правой, с закрытыми глазами.
* Кисти рук к плечам, правую ногу в сторону на носок, руки в стороны, приставить ногу. Затем тоже правой ногой.
* Катание мяча одной ногой, затем другой.
* Ходьба с высоким подниманием колена.
* Бросание малого мяча в обруч.
* Попадание мяча в цель, сначала одной рукой, затем другой.
* Стоя, подбросить мяч вверх, сделать полный поворот корпусом и успеть поймать мяч.
* Руки в стороны, стойка на одной ноге. Простоять на одной ноге на 4 счета, затем на другой на 4 счета.
* Ходьба и дыхательные упражнения.

# В своей статье я затронула такую тему как «Использование кинезиологических упражнений на занятиях физической культурой с детьми 7-8 лет». Эта тема является важной, поскольку недостаточно специалистов, использующих данную методику, как физкультурно-оздоровительную.

# Мой небольшой опыт работы доказал, что эффективность применения кинезиологичеких упражнений зависит от комплексного подхода специалистов детского сада (логопед, музыкальный руководитель).  Пытаемся начать работать совместно с педагогами, включать приемы кинезиологии на занятиях, зарядке, физкультминутках, прогулке, тем самым помогая раскрыть резервные возможности каждого ребенка. Методы кинезиологии совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, способствуют развитию у детей таких качеств как ловкость, гибкость, выносливость. Постепенно приучают ребенка выдерживать нагрузки, проявлять волю, в итоге, делают ребенка успешным.

# В заключение хочется отметить, что область применения кинезиологии достаточно велика, так как она использует целостный и индивидуализированный подход, при котором целью является оказание внутренней эмоциональной поддержки маленькому человеку.