Добрый день уважаемые коллеги, представляю вашему вниманию тему выступления: **Использование кинезиологических упражнений как вид здоровьесберегающих технологий в ДОУ.**

Не секрет, что в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. На решение этой задачи в нашем детском саду реализовывается проект по оздоровлению дошкольников «Будь здоров!», где участниками проекта являются педагоги, родители и воспитанники. Мы подробно рассмотрели современные здоровьесберегающие технологии***: технологии сохранения и стимулирования здоровья*** *(динамические паузы, подвижные и спортивные игры, технологии эстетической направленности*); **технологии обучения здоровому образу жизни** (*физкультурные занятия, коммуникативные игры*); **коррекционные технологии** (технологии музыкального воздействия, психогимнастика, кинезиологические упражнения), определили формы и методы работы.

Один из методов, которым я хочу с вами поделиться - это метод кинезиологии. Метод способствует развитию умственных способностей детей через определенные двигательные упражнения. Специально организованные упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов. А ведь мы с вами знаем, что от сформированности полушарий головного мозга и их взаимодействия зависит развитие интеллекта. Чем совершеннее кора головного мозга, тем совершеннее речь, а, значит, и мышление. В коре головного мозга речевая область расположена рядом с двигательной областью. Именно близость моторной и речевой зон навели разработчиков технологии на мысль, что тренировка тонкой моторики пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребенка. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Метод кинезиологии позволяет развивать и укреплять однородные координации (правый – левый глаз, правое – левое ухо, правая -левая нога и т. д) и разнородные координации (правое ухо- правый глаз, правый глаз -правая рука, уши- руки, уши-ноги и т. д.)

Кинезиологические упражнения (или как их еще называют «Гимнастика мозга») – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие, развивать мозолистое тело, улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, развить мелкую и крупную моторику, облегчить процесс чтения и письма, снизить утомляемость, излишнее напряжение, повысить стрессоустойчивость организма.

Эти упражнения просты в использовании и могут иметь как быстрый, так и накапливающийся эффект. Упражнения мы делаем со своими детьми ежедневно по 10минут и перед работой. Главное – движения должны усложняться и частота их выполнения должна расти! Использование этой технологии проходит в игровом варианте: обучение и оздоровление происходит с лёгкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребёнка надолго.

***«Пальчики здороваются».*** Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое! Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, маленький дубок! Мы живём в одном краю, всех я вас приветствую!

**«Качели».** Движение ладони с сомкнутыми пальцами вверх, вниз. Кач - кач - кач - летят качели, так захватывает дух! Все сильнее бьется сердце: Тук - тук - тук, тук - тук - тук! Вверх и вниз, и снова к солнцу. Словно птица ты летишь.- Выше, выше, выше, выше! - Вновь товарищам кричишь.

**«Замочек**». Все пальцы сомкнуты в кулак. Затем:1-й палец поднят вверх, остальные собраны в кулак, указательный палец выпрямлен, остальные сомкнуты в кулак. На дворе висит замок. Кто его открыть бы мог? Потянули, Покрутили, Постучали и открыли.

**«Змейка».** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

**«Кулак-ребро-ладонь».**

Это упражнение улучшает мыслительную деятельность, синхронизирует работу полушарий, способствует запоминанию, повышает устойчивость внимания, активизирует процессы письма и чтения. *Исходное положение: сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз.*

**«Лезгинка».**Левую руку сложить в кулак, большой палец оставьте 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 в течение 6-8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**Ухо – нос – хлопок.**

Улучшает мыслительную деятельность, повышает стрессоустойчивость, способствует самоконтролю, произвольности деятельности**.**

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.

**Кинезиологические упражнения органично включаются в пальчиковые гимнастики, которые очень нравятся детям. Дети в игровой форме могут закреплять знания об окружающем мире, что позволит им быть в будущем самостоятельными и самодостаточными, справляться с требованиями, которые ставит перед ними современное общество.**

**Использованная литература**

1. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. – М., 2002.

2. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. М., 2002.

3. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., ВНИИФК, 1999.

4. Ханнафорд. К. Мудрое движение, или мы учимся не только головой. М., «Восхождение», 1998.