**Кинезиологические упражнения для дошкольников (рекомендации родителям, для занятий дома с детьми)**

Формирование и развитие нервной системы и головного мозга начинается задолго до рождения малыша и продолжается в процессе обучения ребенка. Активная фаза развития приходится на первые годы жизни, когда ребенок познает мир, у него возникает речь и улучшается синхронная работа двух полушарий головного мозга.

Всем родителям хотелось бы видеть своего кроху внимательным, обладающим хорошей памятью, логикой, сообразительностью. Существует отдельная наука, которая посвящена развитию и улучшению работы психических процессов - это кинезиология. Оба полушария головного мозга могут эффективно развиваться через специальные действия - кинезиологические упражнения.

После их продолжительного выполнения результат порадует любого родителя как дошкольника, так и ребенка, посещающего школу. Основная их польза заключается в том, что развивается мозолистое тело головного мозга ребенка, осуществляющего взаимосвязь левого и правого полушарий. У ребенка повышается стрессоустойчивость, снижается утомляемость, а также улучшается работа психических процессов.

Кинезиологические упражнения для дошкольников несложны, дети с легкостью могут их выполнять. Какие бывают виды развивающих действий, на что они направлены?

В начале занятия нужно настроить ребенка на работу, поэтому применяются **растяжки**. Они заключаются в том, что дети выполняют задания для максимального напряжения и расслабления мышц.

Когда ребенок в тонусе и старается выполнять все действия, которые ему скажут, применяются **дыхательные кинезиологические упражнения.** Они способствуют развитию самоконтроля у детей, а также появлению чувства ритма.

Работа по улучшению функций головного мозга продолжается с выполнением **глазодвигательных действий.** Они помогают снять у детей мышечные зажимы, а также способствуют лучшему взаимодействию двух полушарий.

После активного развития следует расслабиться, для этого применяются **упражнения,** **приводящие к релаксации**. Снимается напряжение мышц, и ребенок расслабляется. Польза упорядоченного дыхания для мозга детей Дыхание важно не только с точки зрения физиологии. Помимо предоставления кислорода каждой клеточке детского организма, оно также помогает развить произвольность действий и самоконтроль у ребенка.

Итак, начнем…

**"Качание головой"**Исходное положение: сидя или стоя расправить плечи, голову опустить вперед и закрыть глаза. Затем ребенок начинает покачивать головой в разные стороны и глубоко, как только может, дышать.   
**"Задуть свечу"** Ребенок представляет, что перед ним стоит 5 свечек. Ему нужно задуть сначала большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объем воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все.   
**"Дыхание носом"**Упражнение заключается в том, что дети дышат только одной ноздрей. При этом важно правильно располагать пальцы рук: правая ноздря закрывается правым большим пальцем, левая - мизинцем левой руки. Остальные пальцы всегда направлены вверх. Важно глубоко и неторопливо дышать.

**"Пловец"**Дети стоя делают глубокий вдох, закрывают нос пальцами и приседают. В таком положении они мысленно считают до 5, затем встают и выпускают воздух. Упражнение напоминает действия ныряющего пловца.

**Движение глазами и частями тела**:

Кинезиологические упражнения для детей в целом способствуют активизации обучения, в этом не последнее место занимают синхронизированные движения глаз и языка.

**"Глаза и язык"**Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами по всем направлениями, в том числе и диагоналям. Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движения глаз, потом добавляя дыхание.   
**"Восьмерка"**Нужно взять в правую руку ручку или карандаш и нарисовать на листе бумаги горизонтальную восьмерку. То же самое проделать и левой рукой. После этого попытаться нарисовать рисунок двумя руками сразу.   
**"Шагание"**На фоне ритмичной музыки, выполнить следующие действия: шагать на месте с сопровождением каждого шага взмахом руки. Например, когда шаг делает левая нога, взмахивает и левая рука, с правой точно так же.   
**"Работа кистей рук"** Не все кинезиологические упражнения для дошкольников легкие. Некоторые задания дети не могут выполнить, поэтому работа с кистями рук приходит на помощь специалистам ДОУ. К тому же, такие действия развивают мелкую моторику рук, значит, и больше образовывается нервных связей между разными отделами мозга. Например, упражнение «Кулак-ребро-ладонь». Упражнение заключается в том, что ребенок должен положить на стол кулак, потом поставить ладонь ребром, затем положить ладонь на поверхность. Задание отрабатывается руками поочередно, потом одновременно.   
**"Лягушка"** Ладошки на столе выполняют движения: правая лежит (вниз ладонью), левая сжата в кулак, затем наоборот. При каждой смене положения рук язык движется вправо, влево.

Для того чтобы дети настроились на работу и потом после нее отдохнули и эмоционально и физически, существуют специальные упражнения.   
**Нормализация тонуса**:

**"Яблоки в саду**" Ребенок представляет, что он находится в саду и пытается сорвать красивое яблоко. Для этого он максимально вытягивает руки, когда "рвет" яблоко, делает резкий вдох и, нагибаясь до пола, кладет яблоко в корзину. Руки использовать по очереди, затем вместе.   
**Кинезиологические упражнения для расслабления:   
"Кулачки"**Загнуть большие пальцы вовнутрь ладошки, сжать кулак. Когда ребенок делает вдох, кулачки следует постепенно сжать до максимума. При выдохе постепенно разжать ладонь (до 10 раз).   
**"Лед и огонь"** Ведущий командует: "Огонь!", дети активно выполняют различные движения. Во время команды "Лед!", ребенок замирает, сильно напрягая все свои мышцы. Повторить до 8 раз.   
Польза, которую приносят эти упражнения, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев. Такие задания не только развивают нервные связи, но доставляют детям удовольствие.

Желаю успеха! Педагог-психолог Илюмжинова И.А.