# ***Консультация для педагогов***

# **"Кинезиология для детей"**



*«Едва ли 10% людей на земле сбалансировано используют оба*

*полушария своего головного мозга. Остальные развивают*

*только левое полушарие и игнорируют колоссальный*

*творческий потенциал правого»*

*Мэрили Зденека.*

**Кинезиология** – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Кинезиологические упражнение – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель.

Кинезиология представляет коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Это позволяет говорить о ней, как о оригинальном способе оздоровления детей.

**Кинезиология относится к «здоровьесберегающей технологии» и образовательной системе**

Так как многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения.

Научные исследования, проводимые в психологии и нейрофизиологии выявили, что определенные физические движения оказывают влияние на развитие интеллекта человека.

На основании полученных выводов возникла новая система - Образовательная Кинезиология, направленная на изучение связей ум-тело, и оптимизацию деятельности мозга через физические движения.

На теоретической базе образовательной кинезиологии американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон была разработана программа Нейрогимнастики - "Гимнастика мозга". Это методика активации природных

механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение

движения и мысли.

**Как обеспечить эффективное взаимодействие полушарий детей и развить их способности.**

Основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системе организма. После этого обучать каждого ребенка, получив обратную информацию о специфике воздействия.

**Что включают в себя комплексы упражнений?**

Растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

**Польза от кинезиологических упражнений**

Кинезиологические упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев.

С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.

Каждое из упражнений нейрогимнастики, включает механизм объединения мысли и движения. В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается. Кроме этого упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

**Для результативности коррекционно- развивающей работы необходимо учитывать определенные условия.**

· Упражнения необходимо проводить ежедневно. С раннего возраста с детьми рекомендуется выполнять пальчиковые игры от простого к сложному.

·         Занятия проводятся утром.

·         Занятия проводятся ежедневно, без пропусков.

·         Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.

·         От детей требуется точное выполнение движений и приемов.

·         Упражнения проводятся стоя или сидя за столом.

·         Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам.

