

Роль кинезиологических упражнений в развитии дошкольника.

Кинестетик – человек, который преимущественно чувствует, телесно ощущает, и в меньшей степени видит, слышит или думает.

Всем родителям хотелось бы видеть своего ребенка внимательным, обладающим хорошей памятью, логикой, сообразительностью. Существует отдельная наука, которая посвящена развитию и улучшению работы психических процессов – это кинезиология.

Кинезиология – это наука о развитии головного мозга через движение. Кинезиология для дошкольников при помощи особых упражнений улучшает развитие нервной системы и речи ребенка, кроме того кинезиологические упражнения развивают мышление ребенка через движение. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное – отвечает за тело, координацию движений.

Левое полушарие головного мозга – математическое, логическое – отвечает за восприятие слуховой информации. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой и нервных волокон (мозолистое тело). Мозолистое тело необходимо для передачи данных из одного полушария в другое. Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Мозолистое тело можно развивать через кинезиологические упражнения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

После продолжительного выполнения упражнений результат порадует любого родителя как дошкольника, так и ребенка, посещавшего школу. Основная их польза заключается в том, что развивается мозолистое тело головного мозга.

Кинезиологические упражнения для дошкольников совсем несложно, ребята с легкостью их выполняют.

Так например, дыхательные упражнения очень полезны для детского организма. Они помогают развивать произвольность действий и самоконтроль.

«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.

«Качание головой». 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.

А с помощью этих упражнений ребенок может расширить поле зрения, улучшить процесс мышления, запоминания и речевого развития.

«Восьмерка». Нужно взять в правую руку ручку или карандаш и нарисовать на листе бумаги произвольную восьмерку. Тоже самое проделать левой рукой. После этого нарисовать рисунок двумя руками сразу.

«Лягушка». Ладони на столе выполняют движения: правая лежит –вниз ладонью , левая – сжата в кулак, затем наоборот. При каждой смене положения рук язык движется вправо, влево.

Польза которую приносят эти упражнения, колоссальная. Такие задания не только развивают нервные связи, но и веселят детей, доставляя им удовольствие.

Авторы: Харитоновна О.Л.

Каракулова Е.О.