**«Кинезиологические игры в развитии интеллектуальных способностей с детьми дошкольного возраста»**

*Автор:* Марина Николаевна Мельчанова, воспитатель логопедической подготовительной к школе группы МБДОУ Детский сад, "Кораблик" №27

*Аннотация:*В статье дается краткое определение кинезиологии и кинезиологических упражнений. Приводятся опыт работы с детьми дошкольного возраста на основе нескольких простых упражнений для развития мозга через движения, которые очень полезно применять на занятиях с детьми дошкольного возраста.

Я заинтересовалась кинезиологическими играми ещё 17 лет назад. Прочитала интересную статью автора: Паутовой В.В., старшего преподавателя кафедры психологии ФГОУ ВПО "Алтайская государственная педагогическая академия" г. Барнаул "Влияние кинезиологических тренингов на личность ребёнка". После проявила интерес и к другим авторам. Прочитала много разных публикаций по направлению применение кинизиологических игр и упражнений среди разных возрастов детского периода.

Многие авторы в своих статьях делятся своим опытом и положительными результатами с детьми с задержкой речевого развития и с задержкой психического развития. Я решила, применить на собственной практике, апробировала на детях среднего, старшего, подготовительного к школе возрасту.

**Об истории кинезиологии**

«Гимнастика мозга» – одно из направлений метода «Образовательная кинестетика». Основателями образовательной кинезиологии являются американские педагоги: доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон. Эта система была разработана ими более 40 лет назад. В России она известна с начала 90-х годов, последователями этого направления в образовании являются В. Ф. Базарный, А. Л. Сиротюк и другие.

Это комплекс несложных упражнений, каждое из которых поможет детям справиться с тем, что ежедневно мешает эффективно учиться, выстраивать отношения с окружающими, да и просто хорошо себя чувствовать. Данный комплекс снимает стрессовые телесные зажимы, помогает «включить» и интегрировать различные отделы мозга, восстанавливает проводимость сигнала между мозгом и другими частями тела

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения, т.е. наука о развитии головного мозга через движение. Это достаточно молодое и малоизвестное научное направление. Оно возникло в 60-х годах XX века, как синтез древневосточных учений (философия, медицина) и современных наук (генетика, нейрофизиология, психология, педагогика).

Основная цель кинезиологии - развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Задачи кинезиологии:

•Развитие межполушарной специализации.

•Синхронизация работы полушарий.

•Развитие общей и мелкой моторики.

•Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.

•Развитие речи.

•Формирование произвольности.

•Снятие эмоциональной напряженности.

•Создание положительного эмоционального настроя.

Условия успешного выполнения кинезиологических упражнений:

1. Основным условием является точное выполнение движений и приёмов, педагог (родители) обязан сначала сам освоить все упражнения, а затем уже обучать детей.

2. Работа проводится как левой и правой рук поочерёдно, так и согласованная работа обеих рук одновременно.

3. Занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке. 4. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-35 минут в день.

5. Заниматься необходимо ежедневно. Длительность занятий по одному комплексу упражнений - 45-60 дней.

Несколько способов кинезиологических упражнений, которые применяю чаще в своей практике:

**Восьмерки**

На первый взгляд это довольно простая игра, но и в ней легко заблудиться. Нужно нарисовать ладонью в воздухе лежащую восьмерку. Рисуем двумя руками. Сначала рисуем внутренние восьмерки (движение рук начинается внутрь), затем внешние (движение рук идет вовне).

Время от времени ведущий (педагог) говорит:

* Поменялись!

Дети должны быстро сориентироваться и начать рисовать восьмерки в другую сторону. Если упражнение делать одной рукой, то сбиться сложно. Но когда рисуешь двумя руками, изменить направление движения не очень просто.

**Ящерица**

Сначала сооружаем замысловатую конструкцию из пальцев. Скрещиваем руки в кистях таким образом, чтобы пальцы были внизу, а ладони повернуты друг к другу, сцепляем пальцы в замок и выворачиваем руки к себе. Ведущий должен указать, какой палец следует поднять игроку. Очень важно не дотрагиваться до пальца, а только указывать на него.

* Подними вот этот мизинец. А теперь вот этот безымянный, - можно комментировать задание.

Последовательно в игре должны быть задействованы все пальцы обеих рук.

**Картинки**

Садимся на стул и скрещиваем лодыжки так, как удобно. Затем скрещиваем руки, соединив все пальцы в «замок». При вдохе нужно прижать кончик языка к небу, при выдохе расслабляем.

Закрываем глаза на пять минут,  и… смотрим картинки, которые возникают перед глазами.

* Кто что увидел? Какую картинку? – спрашивает учитель через 5 минут.

Сама по себе эта игра успокаивает нервы, активизирует сенсорные процессы каждого полушария и помогает на время расслабиться.

**Нос-ухо**

На счет раз нужно взяться левой рукой за кончик носа, правой рукой – за левое ухо. На счет два одновременно следует отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук.

Игра продолжается под счет ведущего, который ускоряет темп.

Вверх-вниз-по диагонали

Суть игры в том, что нужно двигать глазами (но не головой), четко выполняя команды ведущего (учителя).

* Вверх, вниз, по диагонали справа-налево, по диагонали слева-направо, вниз… - командует ведущий.

Он пытается запутать игроков: повторяет часто одну и ту же команду, а потом неожиданно меняет ее (вверх-вниз-вверх-вниз-вверх-вниз-по диагонали налево-вверх-вниз…)

По моим наблюдениям, кинезиологические игры и упражнения способствуют хорошим развитием для умственного, интеллектуального, мыслительного процесса детей. Поскольку учёные и психологи считают, что интеллект ребёнка развивается до 11 лет, а всё остальное идёт как проращивание, то опыт кинезиологии влияет на кардинальное изменение и улучшение работы головного мозга. Также хочу отметить, что этот метод является как средство релаксации и снятия внутреннего эмоционального напряжения. С помощью кинезиологических игр и упражнений ребята снижают стресс и приобретают в дальнейшем незаменимый опыт в профилактике эмоционального выгорания. Данный опыт, поможет детям сформировать устойчивый навык саморегуляции, стабильности центральной нервной системы. Кинезиологические игры и упражнения, помогают в будущем подготовить ребёнка к хорошей адаптации и успешности в школе.

Кинезиологические игры - это как метод для умственного и всестороннего развития личности ребёнка и как профилактика стресса.

Я считаю, также как и другие авторы, что кинезиологические игры с детьми дошкольного возраста, являются как здоровьесберегающей технологией.

Библиография:

1. Голомазов С. В. Кинезиология точностных действий человека. - М: СпортАкадемПресс. - 2003.
2. Воробьева В. А., Иванова Н. А., Сафронова Е. В., Семенович А. В., Серова Л. И. Комплексная нейропсихологическая коррекция когнитивных процессов в детском возрасте. М., 2001.
3. А.Л. Сиротюк «Обучение детей с учетом психофизиологии», 2001г.
4. Г.Е. Шанина учебное пособие «Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков», 2001г.
5. А.Л. Сиротюк «Коррекция развития интеллекта дошкольников», 2001г.