***Это «волшебная штучка» -***

***кинезиология***

**

*Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения*

***Польза, которую приносят кинезиологические упражнения***

*Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев. Широко используются кинезиологические упражнения в логопедии, психологии, дефектологии, нейропсихологии, педиатрии, педагогике. Такие задания не только развивают нервные связи, но и веселят детей, доставляя им удовольствие.*

***Составитель: Шаповалова Л.М., воспитатель высшей категории***

***Тонус и релаксация***

*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.*

***Классификация упражнений этой науки***

***Польза упорядоченного дыхания для мозга детей***

*Дыхание помимо предоставления кислорода каждой клеточке детского организма, оно также помогает развить произвольность действий и самоконтроль у ребенка.*

*"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 в кинезиологии****Ребенок с помощью этого комплекса упражнений может расширить поле зрения, улучшить процесс мышления, запоминания и речевого развития.*

*"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.*

*"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.*

*"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.*

***Тонус и релаксация***

*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 кинезиологические упражнения***

*Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев. Широко используются кинезиологические упражнения в логопедии, психологии, дефектологии, нейропсихологии, педиатрии, педагогике. Такие задания не только развивают нервные связи, но и веселят детей, доставляя им удовольствие.*

***Составитель: Шаповалова Л.М., воспитатель высшей категории***

***Это «волшебная штучка» -***

***кинезиология***

**

*Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения*