

**Саяхова Айдария Газинуровна,**  
*воспитатель 1-ой квалификационной  
категории МБДОУ «Детский сад №103  
комбинированного вида с татарским  
языком воспитания и обучения»  
Советского района г. Казани*

## **Кинезиологические игры и упражнения как средство умственного развития детей старшего дошкольного возраста**

В последнее время мы и наши дети имеем очень много информации о развитии науки и техники. Наряду с этим школьные программы становятся все более сложными, требующими большой концентрации и усидчивости.

Человек, который приходит в жизнь сегодня, должен видеть, слушать, понимать и запоминать больше информации, чем 10 или 5 лет назад. Во взаимодействии с окружающим миром дети развивают свои способности, усваивают социальные нормы и расширяют свое воображение. Конечно, этот процесс требует от ребенка волнения, концентрации и внимания.

Как поддерживать познавательную активность ребенка, развивать его мыслительные процессы: восприятие, мышление, память и воображение, не перегружая ребенка ненужной информацией? Как вы можете помочь своему ребенку развить свои умственные способности, сохранить и улучшить свое психическое и физическое здоровье? Этот вопрос лежит в основе кинезиологической науки.

**«Кинезиология»** - это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья, ее целью является снижение усталости, повышение способности к произвольному контролю, синхронизация полушарий мозга, развитие тонких и больших моторных навыков рук, улучшение памяти, внимания и речи.

Как известно, единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

1. Тип левого полушария - это доминирование левого полушария.

Такие люди лучше запоминают материал абстрактного и логического содержания (особенно на слух). Они активно используют приемы смысловой памяти. Они делают больше ошибок при воспроизведении типов визуально-сенсорных материалов (особенно цветов и форм визуальных объектов). Они медленнее запоминают смысловой материал, но лучше справляются с информацией. Их привлекают сложные, необычные задачи, такие как изучение новых вещей.

Такие люди не склонны к фантазиям, они практичны, придерживаются здравого смысла и логики. Они холодны в отношениях с людьми, обращают внимание на себя и свои проблемы.

2. Тип правого полушария - доминирование правого полушария

Такой человек предпочитает запоминать весь материал, и в этом случае он обрабатывает информацию медленнее. Своевременное восприятие слуха делает больше ошибок. Узнайте, что вам нужно, чтобы выполнить чувство долга или себя в престижной профессии. Мне больше нравятся гуманитарные науки, которые легко ориентируются в пространстве, форме, цвете и визуальном восприятии. Несвободная память более развита. Успех в живописи, музыке, ремесле, спорте.

3. Одно полушарие не имеет четкого отражения от другого - типа равного поля. У людей этого типа достаточно широкие возможности и интересы, они могут реализовать

себя как в гуманитарных науках, так и в области математики. Обычно у него есть общие способности, у него гениальный долг. Но у них обычно есть познавательная активность, и они не заканчивают то, что начали.

Кинезиологические упражнения и игры позволяют ранее участвовать в тренировках и использовать те области мозга, которые успешно решают поставленную задачу.

Во время систематических занятий по кинезиологическим программам у ребенка развиваются слуховые связи, деконструируется память, укрепляется внимание. В связи с улучшением интегративной функции мозга многие дети добиваются значительных успехов в управлении своими эмоциями и способности к обучению.

Кинезиологические комплексы упражнений включают упражнения на напряжение, дыхательные упражнения, двигательные упражнения для глаз, упражнения для тела, упражнения на развитие мелкой моторики, релаксацию и массаж.

*Растяжки нормализуют гипертонус* (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемый мышечный сбой).

*Дыхательные* (упражнения) движения улучшают ритмику организма, развивают поведение и работоспособность.

*Движение глаз* позволяет расширить поле зрения, улучшить восприятие.

При выполнении *движений тела* развиваются внешние контакты, произвольные, произвольные движения и расслабление мышц. Вы говорите, что человеку нужно действовать, чтобы исправить идею.

Упражнения на *релаксац*, позволяют расслабиться, снять напряжение.

Вот несколько примеров упражнений.

#### «Зеркальный рисунок»

Положите чистую бумагу на стол. Зеркально-симметричные рисунки (грибы под елочкой, квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы рисуем одновременно двумя руками. Вы чувствуете, как расслабляются ваши глаза и руки при выполнении этих заданий. Когда активность обоих полушарий будет синхронизирована, активность всего мозга значительно возрастет.

#### Растяжки

«Собери яблоки», исходное положение - стоя. Представьте, что каждый из вас выращивает яблоню с красивыми большими яблоками перед вами. Яблоки висят прямо над головой, но вы не получите их легко. Посмотрите на яблоню, вы видите, что в правом верхнем углу висит большое яблоко. Потяните правой рукой как можно выше, поднимите ноги и резко выдохните. Теперь ломаем яблоки. Наклоните и поместите яблоки в маленькую корзину, стоящую на полу. Теперь медленно выдохните. Встаньте и посмотрите налево. Там он получает два красивых яблока. Сначала идите туда правой рукой, встаньте на ноги, выдохните и оторвите яблоко. Затем поднимите левую руку как можно выше и сожмите еще одно яблоко, висящее там. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в корзину перед собой и выдохните. Теперь ты знаешь, что делать. Используйте обе стороны поочередно, чтобы собрать красивые большие яблоки, висящие влево и вправо, и положить их в корзину.

Подумайте о «снеговике» как о снеговике, который является просто комбинированным снеговиком. Тело жесткое, как замороженный снег. Пришла весна, солнце сгорело, и Снеговик начал таять. Сначала «тает» и голова тает, затем плечи опускаются, руки расслабляются и т. д. в конце упражнения ребенок медленно падает на землю и изображает водяную траву. Измучена. Солнце светило, вода в бассейне начала испаряться и превращаться в легкое облако. Ветер дует и диски облака в небо.

А теперь вы «деревя», исходное положение - сидение, приседание. Положите голову на колени, держите руки. Представьте, что вы семя, которое медленно прорастает

и становится деревом. Медленно встаньте, затем выпрямите свое тело, вытянув руки вверх. Затем растягиваем все тело. Подул ветер - ты качаешься, как дерево.

### Упражнения для тела

«Марширование», нужно идти вперед, касаясь противоположной ноги, поочередно поднимая колени с правой и левой стороны. Сделать 6 пар движений. Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

«Ходьба» лучше работает под ритмичную музыку. Ходить по земле. При этом один шаг левой ноги сопровождается движением левой руки. Шаг правой ноги сопровождается движением правой руки.

«Мельница», рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями, сначала вперед, затем назад, поворачивая глаза вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения-1-2 минуты. Произвольное дыхание.

### Дыхательные упражнения

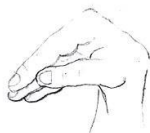
«Дайвер» исходное положение - стоя. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, закройте нос пальцами. Сядьте, чтобы погрузиться в воду. Подсчитайте до 5 и выходите - откройте нос и выдохните.

«Свечи» исходное положение - сидит за столом. Представьте, что перед вами большая свеча. Сделайте глубокий вдох к пальцам, изображающим горящую свечу, и попытайтесь выдуть свечу, выдохнув. Теперь представьте себе 5 маленьких свечей перед вами. Сделайте глубокий вдох и взорвите эти свечи небольшими секциями выдоха.

«Облачное дыхание», исходное положение - стоя, руки вниз. Сделайте медленный вдох через нос, надуйте живот, руки перед грудью. Медленно выдохните через рот, нарисуйте круг симметрично обеими руками одновременно. Попробуйте распределить воздух по всему кругу, повторите три раза. Теперь нарисуйте квадраты и треугольники.

### Задания на развитие мелкой моторики

Упражнение: "Гусь-курица-петух"



**Гусь.**  
Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опираться на большой.

**Курица.**  
Ладонь немного согнуть. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы накладываются друг на друга в воздушном положении.



**Петух.**  
Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх - это "ребенок".



Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



Ладонь, сжатая в кулак

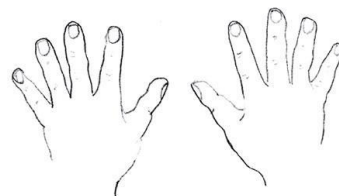


Ладонь, ребром



Распрямленная ладонь

Упражнение: "Фонарики"

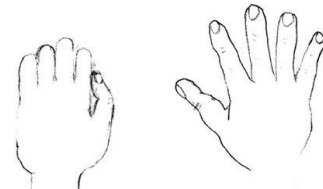


Фонарики зажглись. Пальцы выпрямлены

Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажегся



Пальцы одной руки сжаты

Пальцы другой руки выпрямлены



Таким образом, под влиянием кинезиологических упражнений в организме происходят положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка (но наиболее подходящая для этих условий), тем важнее эти изменения. На высоком уровне развиты сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов. Возрастает роль регуляторной и нервной систем. Эти методы позволяют раскрыть скрытые способности человека и расширить границы функциональных возможностей его мозга.

Главное требование для высококвалифицированного применения специальных кинезиологических комплексов-правильное использование движений и приемов. Учитель должен с самого начала выполнять все задачи до уровня понимания субъективных признаков изменений, происходящих в системе организма. После этого обучать каждого ребенка. Предпосылкой является передача положительных эмоций. При индивидуальной оценке необходимо отметить деятельность ребенка, его достижения, даже маленькое и хорошее настроение.

Кинезиологические занятия улучшают адаптационные механизмы организма ребенка к внешней среде, снижают заболеваемость, готовят ребенка к школе, постепенно учат выдерживать нагрузки, показывают силу воли, помогают ребенку справляться со стрессовыми ситуациями.