**Консультация для родителей**

**«Кинезиология для детей»**

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

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического развития посредством определенных двигательных упражнений. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

Применяя комплекс специальных кинезиологических упражнений, мы развиваем межполушарное взаимодействие, а значит создание предпосылки для становления многих психических процессов, в том числе мышления и речи. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения, происходит стимуляция интеллектуального развития.

При этом, чем более интенсивна нагрузка, тем значительнее эти изменения. У дошкольников улучшается память, внимание, речь, пространственные представления, мелкая и крупная моторика, снижается утомляемость, повышается работоспособность к произвольному контролю.

Еще одним положительным моментом от проведения кинезиологических занятий является то, что они дают не только быстрый, но и накапливающийся эффект, развивая при этом логическое мышление и повышая умственную деятельность в целом.

***Рекомендации по применению:***

* Занятия можно проводить в любое время;
* Систематичность выполнения, ежедневно, без пропусков;
* Постепенное увеличение темпа и сложности;
* Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
* Требуется точное выполнение движений и приемов;
* Упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
* Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 – 10 до
* 20 – 35 минут в день.
* Упражнения можно проводить в различном порядке и сочетании.

***Методы и приемы****:*

1. Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мыжц опорно-двигательного аппарата.
2. Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма , развивают самоконтроль и произвольность.
3. Глазодвигательные упражнения - расширяют поле зрения, улучшают восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
4. Телесные движения - улучшают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
5. Упражнения для развития мелкой моторики - стимулируют речевые зоны головного мозга.
6. Массаж - воздействует на биологически активные точки.
7. Упражнения на релаксацию - способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Кинезиологические упражнения для дошкольников несложны, дети с легкостью могут их выполнять. Сначала нужно научиться выполнять дыхательные кинезиологические упражнения. Они способствуют развитию самоконтроля у детей, а также появлению чувства ритма.

Дыхание важно не только с точки зрения физиологии. Помимо предоставления кислорода каждой клеточке детского организма, оно также помогает развить производительность действий и самоконтроль у ребенка.

Дыхательные кинезиологические упражнения для дошкольников не трудные, но очень полезные.

**«Задуть свечу»**

Ребенок представляет, что перед ним стоит 5 свечек. Ему нужно сначала задуть большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объём воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все.

**«Качание головой»**

 Исходное положение: 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.

**Движение глазами и частями тела в кинезиологии.**

Работа по улучшению функций головного мозга продолжается с выполнением глазодвигательных действий. Они помогают снять у детей мышечные зажимы, а также способствуют лучшему взаимодействию двух полушарий мозга. Ребенок с помощью этого комплекса может расширить поле зрения, улучшить процесс мышления, запоминания и речевого развития. Кинезиологические упражнения для детей в целом способствуют активизации обучения, в этом не последнее место занимают синхронизованные движения глаз и языка.

**«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 во все направления, в том числе и диагоналям. Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движение глаз, потом добавляя дыхание.

**«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.

Не все кинезиологические упражнения для дошкольников легкие. К тому же, такие действия развивают мелкую моторику рук, значит, и больше образовывается нервных связей между разными отделами мозга.

После продолжительного выполнения кинезиологических упражнений, результат порадует любого родителя. Основная их польза заключается в том, что развивается мозолистое тело головного мозга ребенка, повышается стрессоустойчивость, снижается утомляемость, а также улучшается работа психических процессов.

Подготовил воспитатель: Кукушкина Е.А

Источник информации: https://nsportal.ru/detskiy-sad