

**Ушакова Ольга Александровна**

бакалавр, воспитатель

**Иваненко Марина Валерьевна**

бакалавр, воспитатель

МБДОУ «Д/С КВ №39»

г. Белгород, Российская Федерация

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В РЕЖИМЕ ДНЯ ДЕТЕЙ И НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

*Аннотация:* в статье раскрывается актуальность проблемы использования кинезиологических средств в режиме дня детей и на занятиях физической культурой в дошкольной образовательной организации. Авторы описывают некоторые кинезиологические упражнения, которые используют в режиме дня и на занятиях физической культурой: для развития межполушарного взаимодействия, для активизации работы мышц глаза, дыхательные упражнения, броски и ловля предметов в парах.

*Ключевые слова:* физическое развитие, физическая культура, режим дня, дошкольная образовательная организация, кинезиологические средства.

Для детей дошкольного возраста основной средой жизнедеятельности является дошкольное учреждение, где они проводят до 70% времени бодрствования. Поэтому естественно, помимо задач по усвоению ребенком определенной суммы знаний, умений и навыков, которые ставят перед ним педагоги, должна быть задача, предполагающее создание таких условий образовательной деятельности, в которой раскрываются резервы организма, способствуют росту, развитию и сохранению здоровья. Развивающие кинезиологические средства как нельзя лучше справляются с поставленными задачами.

Слово «кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис», которое обозначает движение, «логос» – наука. Кинезиология является наукой о развитии интеллектуальных способностей и физического здоровья посредством

определенных двигательных упражнений [1]. Федерация Кинезиологии использует следующее определение: «кинезиология, буквально изучение движений тела, – это целостный подход балансирования движения и взаимодействий человеческих энергетических систем» [1, с. 16].

В современном дошкольном образовании перед педагогами представлен огромный спектр программ, технологий, методик, средств, которые направлены на всестороннее развитие ребенка. Однако традиционные методы психолого-педагогического воздействия на дошкольника не приносят устойчивого положительного результата, что обусловлено не устранением первопричины нарушений. В отличие от них, средства кинезиологии направлены на коррекцию механизма возникновения психофизиологических отклонений в развитии. Использование таких средств способствует улучшению у детей речи, внимания, моторики, снижению утомляемости, активизации умственных и познавательных способностей [2].

Современные кинезиологические средства активизируют различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. Для этой цели разработан комплекс специальных упражнений – двигательных, дыхательных, растяжек, пальчиковых игр и т. д. Благодаря влиянию кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. Эти средства содействуют выявлению скрытых способностей человека и расширению границ возможностей деятельности его мозга [3].

Мы активно проводим со своими воспитанниками кинезиологические упражнения и можем с уверенностью сказать, что они благотворно влияют не только на усвоение знаний и умений в режимных моментах, но и на развитие интеллекта, улучшение состояния физического здоровья и социальную адаптацию дошкольников. Рассмотрим некоторые кинезиологические упражнения, которые мы используем в практике в режиме дня детей и на занятиях физической культурой.

2 <https://interactive-plus.ru>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Например, для развития межполушарного взаимодействия рекомендуем применять следующие кинезиологические упражнения.

«Колечко». Инструкция: «Ваша задача поочередно и как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Сначала мы делаем каждой рукой отдельно, а затем вместе. Выполняем таким образом: в прямом порядке, т.е. от указательного пальца к мизинцу, и в обратном – от мизинца к указательному пальцу».

«Ухо-нос». Инструкция: «Ваша задача левой рукой взяться за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Теперь нужно одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

Для активизации работы мышц глаза можно использовать следующие упражнения (рис. 1):

Повернуть голову назад, попробуйте увидеть предметы, которые находятся сзади. Выполним это упражнение по 3 раза для правой и левой стороны.

Берем в руки мяч, поднимаем перед глазами, широко открываем глаза, смотрим на мяч, опускаем мяч, подносим к носу мяч, отводим в исходное положение, следим глазами за мячом. И так можно повторять 4-5 раз.

Вытянем руки с мячом вперед, раскачаем руки влево, вправо и следим глазами за мячом. Можно повторить 5-8 раз.

Рис. 1. Кинезиологические упражнения для активизации работы мышц глаза

Интересны для детей и дыхательные упражнения, например:

1. Делаем глубокий вход, поднимаем медленно руки до уровня груди, задерживаем дыхание, концентрируем внимание на середине ладоней, медленно вдыхаем, опускаем руки вдоль тела.

2. Делаем глубокий вдох, медленно поднимаем руки через стороны вверх, задерживаем дыхание на вдохе, выдыхаем с открытым сильным звуком А-А-А и медленно опускаем руки. Снова вдыхаем, руки медленно поднимаем до уровня плеч через стороны, задерживаем дыхание, медленно выдыхаем с сильным звуком О-О-О, обнимаем себя за плечи, опустив голову на грудь. Сейчас медленно и глубоко вдыхаем, поднимаем руки до уровня груди, задерживаем дыхание,

медленно выдыхаем с сильным звуком У-У-У, опускаем руки вниз, голову на грудь.

Кроме этого, активно используем упражнения в бросках и ловле предметов в парах: бросаем и ловим мешочки двумя руками, стоим на расстоянии 2–4 м друг от друга; осуществляем одновременный бросок мешочек друг другу двумя руками и, конечно, ловим мешочки партнера в паре; перебрасываем мешочки друг другу одной рукой. Давайте сначала правой, а затем левой.

Использование комплекса кинезиологических упражнений в режиме дня детей и на занятиях физической культурой доказывает его эффективность: улучшаются показатели координации движений; наблюдается положительная динамика развития крупной и мелкой моторики у детей; улучшаются показатели саморегуляции и произвольного праксиса.

Для результативности работы по использованию кинезиологических средств в режиме дня детей и на занятиях физической культурой в дошкольной образовательной организации мы рекомендуем следующее: постоянно включать кинезиологические средства и в режимные моменты, и в занятия физической культурой; применять кинезиологические средства ежедневно, без пропусков; проводить кинезиологические упражнения в доброжелательной обстановке; необходимо от детей достигать точного выполнения движений и приемов; проводить упражнения по специально разработанным комплексам.

### ***Список литературы***

1. Арефьева Т. Гармония движения и мысли: психомоторика / Т. Арефьева // Обруч. – 2012. – №2. – С. 16–17.
2. Логопедическая диагностика и коррекция нарушений речи у детей: сб. метод. рек / Л.В. Лопатина [и др.]. – СПб.: САГА, 2006. – 271 с.
3. Мусина О.Н. Использование кинезиологических методов в коррекции обучения и оздоровления детей на занятиях по физической культуре с детьми дошкольного возраста/ О.Н. Мусина [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://razvitum.ru/articles/masters/2015-09-23-10-57-18>