

***Сидиропуло Ксения Николаевна***

педагог-психолог

МАДОУ «Д/С №2»

г. Белгород, Белгородская область

***Мелещенко Светлана Яковлевна***

педагог-психолог

МАДОУ «Д/С №2»

г. Белгород, Белгородская область

***Гетманова Юлия Николаевна***

педагог-психолог

МДОУ «Д/С №23 с. Таврово»

с. Таврово, Белгородская область

## **КИНЕЗИОЛОГИЯ КАК МЕТОД АКТИВНОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация:* в статье рассматривается проблема воспитания и развития детей. Представлены эффективные методы работы с дошкольниками. Описаны кинезиологические упражнения и их положительное воздействие.

*Ключевые слова:* развитие дошкольников, кинезиология, кинезиологические упражнения, развивающая деятельность.

Современный мир диктует актуальные для нас вопросы. Один из них – воспитание здорового и всесторонне развитого ребенка. В связи с этим возрастает необходимость поиска новых, наиболее эффективных средств его реализации.

Изучая обозначенную тему, особое внимание следует уделить развивающей деятельности с детьми. Кинезиологические упражнения являются непосредственной частью данной работы.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения, позволяющие создать новые нейронные связи и повысить работу головного мозга. Улучшить память, внимание, речь, про-

---

странственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить работоспособность возможно, используя на занятиях с дошкольниками кинезиологические упражнения.

Данные упражнения можно разбить на несколько основных групп: упражнения для развития мелкой моторики, телесные упражнения, дыхательные, глазо двигательные, массаж и упражнения на релаксацию.

Для более углубленного понимания необходимо привести практические примеры упражнений из каждой группы.

*Упражнения для развития мелкой моторики (развивают память, внимание, межполушарное взаимодействие):*

«Кулак», «ребро», «ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8–10 раз.

*Телесные кинезиологические упражнения (снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы).*

*«Перекрестное марширование»*

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

*Дыхательные упражнения (улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность).*

---

### «Дыхание»

Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим.

1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 с; 2 – плавный выдох через нос.

*Глазодвигательные упражнения (позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие).*

### «Глазки»

Чтобы зоркость не терять, нужно глазками вращать.

Вращать глазами по кругу по 2–3 секунды. (6 раз)

*Массаж и упражнения на релаксацию (способствуют расслаблению, снятию напряжения):*

### «Лимон»

Я возьму в ладонь лимон. Чувствую, что круглый он. Я его слегка сжимаю – сок лимонный выжимаю. Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю. (Выполнить это же упражнение левой рукой.)

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку.

Безусловно, в каждой обозначенной группе упражнений очень много, в статье представлены для ознакомления самые распространённые.

Существуют определенные правила для выполнения кинезиологических упражнений в дошкольном возрасте: проводятся стоя или сидя за столом; перед интенсивной умственной нагрузкой; продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5–10 минут до 20–35 минут в день; каждое упражнение выполняют по 1–2 минуты, в различном порядке и сочетании.

В процессе систематического использования кинезиологических упражнений у ребёнка развиваются межполушарные связи, улучшается память и кон-

---

центрация внимания. Развивающая работа на основе метода кинезиологии направлена от движения к мышлению и здоровью, а не наоборот.

### *Список литературы*

1. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учётом психофизиологии / А.Л. Сиротюк. – М.: Сфера, 2001.
2. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк. – М.: Сфера, 2003.
3. Любимова В. Кинезиология, или Природная мудрость тела / В. Любимова. – СПб.: Невский проспект, 2005.
4. Кузьмина И.А. Консультация для родителей «Кинезиологические упражнения – «Гимнастика мозга» / И.А. Кузьмина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://mdou18.edu.yar.ru/k4konsultatsiya\\_kineziologicheskie\\_igri.docx](https://mdou18.edu.yar.ru/k4konsultatsiya_kineziologicheskie_igri.docx) (дата обращения: 19.06.2024).
5. Деннисон Пол И. Гимнастика мозга. Руководство для педагогов и родителей / Пол И. Деннисон, Гейл И. Деннисон. – М., 1999.
6. Образовательная кинезиология для детей. – М., 1984.