**Кинезиологические упражнения в системе физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста**

Мы с вами поговорим о том, что такое кинезиология, как ее  использовать в практике работы детского сада, как обогатить – оздоровительную работу, и в чем заключается ее ценность.

Что же такое кинезиология? Само слово происходит от 2 греческих слов «кинезис», что означает движение, и «логос»-наука, т.е. наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения.

Цель использования кинезиологических упражнений в детском саду -это развитие интеллектуальных способностей, усиление самоконтроля за своими эмоциями, оптимизация психо - эмоционального состояния.

Для того, чтобы эти упражнения были эффективны, нам нужно соблюдать ряд условий.

Во-первых, педагог сам должен овладеть методами и приемами выполнения этих упражнений.

И второе, обязательное условие-это систематичность, т.е. эти упражнения желательно проводить ежедневно и усложнять их от простого, к сложному.

В детском саду применяются различные методы кинезиологии, мы сегодня с вами рассмотрим упражнения для развития мелкой моторики.

И так, давайте мы с вами приступим к практике и попробуем сделать 1-е упражнение. Оно совсем простое, доступное для детей младшего дошкольного возраста, называется **«Ладушки - оладушки».** Выполняется сидя за столом. Одну руку нам нужно положить ладошкой вниз, а другую - ладошкой вверх. Зрители могут выполнять это упражнение с нами на коленях.

И наша задача – одновременно сменить позицию рук (выполняем).

А для того, чтобы детям было интересно, мы вводим текст.

*Мы играли в ладушки,*

*Жарили оладушки.*

*Так пожарим, повернем,*

*И опять играть начнем*.

Следующее упражнение называется «Кулак -ладонь» (показываю, выполняем)

Вводим текст:

*Вот кулак, а вот ладошка.*

*Ты поменяй скорее крошка.*

*Теперь ладошка и кулак,*

*Ты все быстрее делай так.*

Можно это упражнение сделать по-другому, без стола.

Одна рука-кулачок, вторая рука у нас идет параллельно полу и упирается почти в запястье, и меняем позицию рук. Сначала медленно, потом быстрее. Кулачок всегда сверху.

*Любим ручками играть,*

*И лезгинку выполнять*

Следующее упражнение тоже простое для детей младшего дошкольного возраста, называется «Колечко».

Суть его  заключается в том, что мы должны соединить в колечко большой палец со всеми последующими пальцами. Выполняем сначала медленно правой рукой.

Для взрослого человека, это совсем простое упражнение, но для маленьких деток,  нужно будет потренироваться. И ускоряем темп и делаем другой рукой, когда начнет получаться, мы делаем одновременно двумя руками.

*Ожерелье мы составим,*

*Маме мы его подарим.*

И в обратном порядке, мы делали от большого пальца к мизинчику, и наоборот, от мизинца к большому пальцу.

Те упражнения, которые не требуют поверхности стола, мы можем активно ими заменить и пальчиковую гимнастику и даже включать в комплекс утренней гимнастики.

После того, как дети научились выполнять эти упражнения, которые требуют смены одного положения, мы вводим упражнения, в которых нам нужно поменять 2 и 3 позиции.

Примером такого упражнения является упражнение **«Кулак, ребро, ладонь»**

Сначала правой рукой выполняем «Кулак-ребро-ладонь», в выполнении помогаем себе командами *«Кулак-ребро-ладонь»,*затем пробуем противоположной рукой и впоследствии выполняем двумя руками. Выполняем каждый в своем темпе, кому, как удобно.

И так же добавляем любой текст.

*Лягушка хочет в пруд,*

*Лягушке - скучно тут.*

               или

*Зайка хочет убежать,*

*Зайке холодно лежать.*

Что придумаем, тем и сопровождаем действия.

Следующее упражнение имеет тоже 3 позиции, называется **«Зайчик – колечко – цепочка».**

Зайчика показываем средним и указательным пальчиками, колечко – собираем  указательный и большой пальцы, и цепочка.

Пробуем тоже самое другой рукой, и побыстрее.

Вводим текст:

*Зайчик на крылечке*

*Отыскал колечко,*

*А свою цепочку,*

*Приберег для дочки.*

Следующее упражнение называется «**Капитан-молодец»,** для этого упражнения нам нужно, присоединить ладонь ко лбу-козырек, как будто моряк смотрит в даль, а второй рукой собранной в кулак, он показывает, что все хорошо и мы с вами меняем позицию рук.

*Все на нашем судне ладно,*

*Нам не страшен ураган.*

*Мы отличная команда,*

*Боцман, юнга, капитан!*

Думать нужно сначала немножко в начале, пробуем побыстрее.

Еще одно подобное упражнение **«Ухо-нос».** Нужно одной рукой взяться за кончик носа, другой рукой –за противоположное ухо и меняем положение рук и в последствии можно усложнить хлопком.

*Ухо, носик- мы возьмем,*

*Хлоп, опять играть начнем.*

Систематически выполняя пальчиками различные упражнения, дети достигают хорошего развития мелкой моторики рук, которая оказывает благоприятное влияние на развитие речи. Поэтому необходимо шире использовать разнообразные игры и упражнения, направленные на формирование тонких движений пальцев рук.

Подобные упражнения благотворно влияют на психическое и физическое состояние здоровья дошкольников, синхронизирует работу левого и правого полушарий, улучшает мелкую и общую моторику, и повышает способность к произвольному самоконтролю.