**Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение «Детский сад №117»**

**Нейрогимнастика, кинезиология .**



***«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,***

***сделайте его крепким и здоровым».***

***Ж. Ж. Руссо***

*Кинезиология* – наука о развитии головного мозга через

движение. Она существует уже двести лет и используется

во всем мире. В последние годы особую популярность получила *нейрогимнастика* — комплекс упражнений для совершенствования мозговой деятельности.

В результате освоения кинезиологических упражнений и нейрогимнастики у детей:

-развиваются когнитивные способности и высшие психические функции

-происходит коррекция поведенческих и эмоциональных проблем

-улучшается межполушарное взаимодействие на всех уровнях

-формируются пространственные представления

-развивается умение анализировать в рамках первичных математических представлений

-развивается символическое и абстрактное

мышление

-улучшается регуляторный компонент

(целеполагание, программирование, реализация, контроль)

-развивается схема и образ тела, общий, кистевой и пальцевой праксис, нормализуется общий и психический тонус

-подготавливается и облегчается процесс чтения и письма.

**Методика использования:**

-во время оздоровительной гимнастики;

- оздоровительно-профилактическая работа;

-индивидуальная работа

****

*Занятия особенно показаны:*

*-детям с задержкой речевого развития;*

*-для детей с СДВГ;*

*-для детей, у которых есть сложности в освоение некоторых двигательных навыков (велосипед, рисование, письмо, завязывание шнурков и т.д.);*

*-для детей, если у них наблюдаются нежелательные проявления в поведении (агрессия, истерики, негативизм, возбудимость и пр.);*

*-для детей, у которых проявляется рассеянность, невнимательность, они ленивые и ничего не хотят.*

В работе с детьми применяются следующие методы:

1. Растяжки – они нормализуют тонус мышц. Гипертонус (неконтролируемое чрезмерное

мышечное напряжение), гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц.

2. Дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов), развивают самоконтроль и произвольность. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением.

3. Глазодвигательные упражнения.

Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Одновременные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию всего организма. Движение глаз активизируют процесс обучения и являются одним из необходимых условий осуществления чтения.

4. Игры на межполушарное взаимодействие. При их выполнении развивается межполушарные связи, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы.

5. Кинезиологические игры - тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует общее развитие речи, улучшает пальцевой и кистевой праксис, активизирует энергетический блок мозга.

6. Массаж.

7. Ритмы.

В данном методе активно используются: кинезиологические мешки и мячики, различные варианты балансировки (фитбол, доска Бильгоу, балансировочная подушка), спортивные снаряжения ,так же и нетрадиционные спортивные снаряжения, выполненные своими руками.



Выполнила:Гумирова Г.Р.