**Кинезиология, как метод активного развития дошкольников.**

Что такое *«кинезиология»*? В переводе на русский язык  *«кинезиология»* обозначает гимнастика мозга или наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения.

Упражнения по кинезиологии позволяют активизировать межполушарное воздействие, синхронизировать работу обоих полушарий головного мозга, формирует новые нейронные связи между полушариями головного мозга.

Существует целый ряд кинезиологических упражнений, которые улучшают мыслительную деятельность, развивают межполушарное взаимодействие, мелкую моторику, память, внимание, речь, мышление.

К комплексу таких упражнений относятся:

- растяжки;

- дыхательные упражнения;

- глазодвигательные упражнения;

- телесные упражнения;

- упражнения на тренировку тонких движений пальцев рук;

- упражнения на релаксацию.

Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот.

Упражнения на развитие тонких движений пальцев рук.

Стимулирует общее развитие речи. Морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

Упражнение «Дорожка»

Соединять большой палец левой руки и указательный палец правой руки, большой палец правой руки указательный палец левой руки, и менять местами указательные и большие пальцы.

Упражнение «Знакомство»

Соединяем все пальчики, ладошки положить друг к другу. Большой палец правой руки с большим пальцем левой руки, указательный палец правой руки с указательным пальцем левой руки и т.д. поочередно, начиная с большого пальца разводим и соединяем пальчики.

Упражнение «Разные колечки»

Поочередно, соединять в кольцо на правой руке большой палец и указательный, на левой руке большой палец и мизинец. Одновременно меняем положение пальцев на правой и левой руке

Упражнения телесные.

При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы. Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. В результате движений во время мыслительной деятельности простраиваются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания. При регулярном выполнении реципрокных (перекрестных) движений образуется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию психических функций.

Упражнение «Ухо - нос»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.

«Перекрестное марширование»

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой (или локтем) по противоположной ноге (коленке). Сделать шесть пар движений. Затем,шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать шесть пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

Массажные упражнения.

Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают около 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют разным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке уха – голове.

Выполняя кинезиологические упражнения - «Кулак – ребро - ладонь», «Ухо - нос», «Лезгинка», «Зайчик - колечко» и др., у детей развиваются умственные способности и укрепляется физическое здоровье. Они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий головного мозга, что способствует развитию и коррекции проблем психики, мышления, речевого развития.

Кинезиология является здоровьесберегающей технологией. Ее проведение не требует никаких затрат, она настолько проста в применении, что ее можно использовать в любой ситуации.

Данная технология позволяет расширить границы возможностей головного мозга.