

Кинезтология в детском саду.

Цель: Развитие умственных способностей и физического здоровья ребенка, через определенную систему двигательных упражнений.

Задачи:

- Развивать межполушарное взаимодействие мозга;
- Синхронизировать работу полушарий мозга;
- Развивать мелкую моторику;
- Развивать компоненты речи;
- Развивать все психические процессы.
- Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и накапливающий эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Продолжительность составляет от 10-15 до 20-35 минут в день.

Кинезиологическая гимнастика включает в себя:

- Растяжки – нормализует гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.
- Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность..
- Глазодвигательные упражнения – позволяет расширить поле зрения, улучшить восприятия.
- Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются мышечные зажимы;
- Упражнения для развития мелкой моторике стимулирует речевые зоны головного мозга;
- Массаж – воздействует на все биологические точки;
- Упражнения на релаксация – способствует расслаблению, снятию напряжению.

Результаты:

В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у детей коррегируются речевые нарушения, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается прогресс в способностях к обучению, а так же к управлению своими эмоциями.

Чем более интенсивна нагрузка, тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

