

***Пальчиковые кинезиологические упражнения для  
оздоровления детей дошкольного возраста***

***(«гимнастика мозга»)***

Рука является вышедшим  
наружу головным мозгом.

И. Кант

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных и инновационных форм и приёмов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения. Видами такой работы могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастики, точечного массажа, глазодвигательные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики. Упражнения на релаксацию и массаж помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей 4 – 7 лет, и в целом обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

По исследованиям физиологов **правое полушарие головного мозга** – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное, зрительное и кинестетическое восприятие. **Левое полушарие** – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построения программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий. Кинезиологические упражнения синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма, способствуют развитию физических качеств. Выполнение этих упражнений требует от ребёнка сосредоточенности, внимания. Начинать выполнять упражнения необходимо одной рукой, а затем, когда ребёнок выучил комбинацию движений, двумя руками.

## *Давайте разучим вместе с детьми несколько простых упражнений!*

**«Колечко»** - поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем. Последовательно: указательный, средний, безымянный, мизинец.

**«Кулак – ребро – ладонь»** - последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь горизонтально на столе. (Сначала правой рукой, затем левой, и потом – двумя руками вместе)

**«Ухо – нос»** - левой рукой взяться за кончик носа, правой – за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

**«Симметричные рисунки»** - рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д.). Главное, чтобы ребёнок смотрел во время «рисования» на свою руку

**«Горизонтальная восьмёрка»** - нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза, сначала правой рукой, затем левой. Следить глазами за движением руки.

**«Горячие ладошки»** - потереть ладонь о ладонь и имитировать умывание, не дотрагиваясь до лица.

**«Кошка»** (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания). Положить руки на стол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении. Можно упражнение сопровождать словами: «Так шагает кошка – кулачок, ладошка»

**«Надеваем перчатки»** - большим и указательным пальцами правой руки растираем каждый палец левой руки, начиная с мизинца, сверху вниз. В конце – растираем ладонь.

**«Гуси щиплют траву»** - пальцы правой руки пощипывают кисть левой (и наоборот). Для более эффективного самомассажа кисти, используется грецкий орех, шестигранный карандаш, массажный мячик.

**«Перекрёстные шаги»** - локтём левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснуться его. Затем сменить положение руки и ноги. Выполнять упражнение от 4 до 8 раз.