

Влияние кинезиологических упражнений на физическое развитие воспитанников

Подготовил: **Ганзюк Евгений Иванович**
инструктор по физической культуре
МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска

Слайд 2.

Кинезиология—наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Применение кинезиологических методов позволяет улучшить у ребенка не только память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и общую моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, но и укрепляет костно-мышечную систему детей дошкольного возраста, что является профилактикой **нарушения осанки, плоскостопия, укрепляет соматическое здоровье.**

Кинезиология – это методика сохранения и поддержания здоровья путём воздействия на мышцы тела, т.е. путём физической активности. Чем интенсивнее нагрузка (оптимальная для наших детей), тем значительнее результаты.

Слайд 3.

В своей практике, в зависимости от направления физкультурно-оздоровительной деятельности, я использую следующие кинезиологические упражнения: растяжки, дыхательные, телесные упражнения, упражнения для релаксации.

Слайд 4. «Лодочка»

Телесные упражнения, растяжки для профилактики сколиоза проводятся в игровой форме ежедневно в виде минутного упражнения на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время – способствуют результативности реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

Слайд 5. «Лодочка»

Выполняется лежа на спине, затем на животе. Ребенку предлагается, изогнувшись, приподнять голову, руки и ноги над полом, изображая лодочку. Усложнение — «покачивание на волнах».

Слайд 6. «Велосипед».

Ребенок имитирует ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; потом — другого колена; затем снова противоположного.

Слайд 7.

Физкультурные праздники, «День здоровья» обязательно сопровождаются кинезиологическими упражнениями. Все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, **при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения.**

«Тоннель». Детям предлагается встать на четвереньки боком друг к другу, изображая тоннель. Каждый ребенок проползает по «тоннелю», достраивая его в конце. Можно построить тоннель из стульев и т.п.

Слайд 8.

Релаксация – это состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний или физических усилий. **Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети становятся более уравновешенными,**

внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Упражнение «Огонь и лед». Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде: «Огонь», дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «Лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Несколько раз чередуем обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Слайд 9.

Важное место в физической культуре дошкольников занимают специальные дыхательные упражнения, которые **обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру.** От дыхания во многом зависят здоровье ребенка, его физическая и умственная деятельность. Дыхательная гимнастика играет огромную роль в закаливании детей. Ежедневно при проведении комплекса утренней гимнастики в обязательном порядке включаются кинезиологические упражнения.

Слайд 10.

Использование кинезиологических упражнений на развитие общей моторики, приемов самомассажа, элементов нетрадиционной дыхательной системы, упражнений на релаксацию способствует укреплению здоровья.

О пользе кинезиологических упражнений мы рассказываем родителям, для того чтобы они могли участвовать в развитии своего ребёнка. Упражнения не требуют большого пространства для выполнения, не нужно прилагать много усилий в обучении упражнениям, а можно преподнести ребёнку как увлекательную игру.

Список использованной литературы

1. Сиротюк А.Л. Коррекция и развитие интеллекта у дошкольников. М., 2005.
2. Сиротюк А.Л. Изучение детей с учетом психофизиологии. М., 2000.