**Использование кинезеологических упражнений в разные режимные моменты.**

**Воспитатель МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска**

**Орлова Г.В.**

Кинезеологические упражнения – это упражнения направленные на развитие межполушарного взаимодействия. В своей практике я использую кинезеологические упражнения на протяжении всего пребывания ребёнка в детском саду.

Во время проведения утренней гимнастики, я использую растяжки и телесные упражнения(симметричное и перекрестное марширование, упражнение «робот»). Это позволяет развивать крупную моторику и активировать внимание.

Перед организацией образовательной деятельности, рекомендую использовать упражнения направленные на усиление восприятия и активизацию интеллектуальных возможностей и памяти: дыхательные(сочетания вдоха с длинным или серией коротких выдохов), глазодвигательные упражнения(поиск игрушки глазами или движение глаз в соответствии со словесной инструкцией) и асимметричные упражнения на развитие мелкой моторики рук(«колечки», «цепочки», «ухо – нос», «лезгинка» и др.).

В процессе бодрящей гимнастики я использую комплексы кинезеологических упражнений, кинезеологические сказки. Они включают в себя:

* растяжки;
* дыхательные упражнения;
* телесные упражнения;
* асимметричные упражнения на развитие мелкой моторики рук;
* релаксационные или когнитивные упражнения.

Это позволяет взбодрить не только тело малыша, но и пробудить его мозговую активность.

Развитию интеллектуальных возможностей также способствует симметричное рисование двумя руками. Данный вид деятельности удобно организовывать во вторую половину дня.

Кинезеологические упражнения не требуют дополнительных материалов и атрибутов. Их можно выполнять с группой детей, с подгруппой и индивидуально. Эти упражнения можно выполнять в группе и на улице. Кинезеологические упражнения не только развивают межполушарное взаимодействие, но и дарят детям радость, позволяют почувствовать покой и комфорт.