**Нина Павловна Лысова**

воспитатель, МДОБУ№18

Ст.Прочноокопская, Краснодарский край., РФ

E-mail: nina.lysova.91@mail.ru

***Использование здоровьесберегающей технологии-кенезиологии в воспитательном процессе ДОО.***

***Аннотация***

В данной статье рассказывается, как использовать здоровьесберегающие упражнения в работе с детьми разного возраста. На сегодняшний день проблема развития речи, физического и психического развития очень актуальна. Здесь показаны комплексы и виды упражнений, которые помогут педагогам, логопедам, психологам, а так же родителям выполнять упражнения в игровой и интересной форме.

Ключевые слова

Игра, кинезиология, развитие, дошкольник, упражнения, массаж.

В настоящее время большинство детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед нами педагогами задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного учреждения. В поисках здоровьясберегающих технологий, я столкнулась с понятием кинезиологические упражнения. Мне показалось это довольно интересным, и я решила подробнее ознакомиться с ними и использовать в своей работе.

Кинезиология – это наука о развитии головного мозга через движение.

Научно доказана эффективность этого метода при работе с детьми с нарушением речи и низкой познавательной активностью.

**Цель использования** **кинезиологических упражнений:** развитие интеллектуальных способностей и сохранение психологического здоровья детей дошкольного возраста через применение кинезиологических упражнений.

Основным требованием в использовании специальных кинезиологических упражнений является точное выполнение движений и приемов.

    Для того чтобы использовать такие упражнения в практике я сначала сама освоила их, а потом стала пользоваться ими в работе с дошкольниками. Такие упражнения можно применять, как в образовательной деятельности, так в режимных моментах и индивидуальной работе.

   Разработанные комплексы упражнений можно выполнять с детьми разного возраста. При этом необходимо учитывать возрастные особенности при определении количества упражнений и количества повторений каждого упражнения. Каждое упражнение выполняются по 1 – 2 минуте и ежедневно.

**Кинезиологические упражнения включат в себя следующие комплексы:**

- Дыхательные упражнения;

- Гимнастика для глаз;

- Телесные упражнения;

- Упражнения для развития мелкой моторики;

- Упражнения на релаксацию.

 Расскажу о каждом упражнении и приведу примеры игр, которыми пользуюсь я.

***Дыхательную гимнастику*** провожу в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Дыхательные упражнения выполняю со стихотворным и музыкальным сопровождениям. Дети с удовольствием начинают повторять за мной. (например: **“Свеча”, «Воздушный футбол», «Горячий чай»).**

 ***Гимнастику для глаз*** использую с целью снятия статического напряжения мышц глаз, кровообращения, в любое свободное время. Во время её проведения использую наглядный материал *(.например-****«Радуга»).***

 ***Пальчиковые игры*** – это весёлые, развивающие, обучающие игры, с использованием стихов или скороговорок. Используя такие игры есть много шансов, что малыши научатся связно говорить, а затем читать и писать, будут чувствовать себя уверенно

 ***Массаж пальцев рук и ладоней:*** «Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают ум ребенка. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок». (В. Сухомлинский).

Для этого я использую природные материалы: грецкие орехи:

-Катать два ореха между ладонями;

-Прокатывать один орех между ладонями;

-Удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки.

***Шишки:*** дошкольники катают шишку между ладонями

***Массаж с разными крупами и бусами***.

С младшего возраста мы учились перебирать крупы, бусинки, разноцветные камешки. Это очень хорошо развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время мы с малышами считали количество бусинок.

*Для массажа ладоней очень хорошо использовать массажный шарик*по методу Су – Джок терапии. Она оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

***Массаж рук колечками.***Этот массаж делают с детками младшего дошкольного возраста и для закрепления со средним дошкольным возрастом.Пять небольших колечек надеваем по одному на каждый пальчик левой руки, затем на каждый пальчик правой. Надевая, называем пальчики: большой, указательный, средний и т.д.

И конечно же не забываем про релаксацию***.***При современном ритме жизни очень важно уметь расслабляться. Но это далеко не все умеют делать. Необходимо научиться восстанавливаться, расслабляться и справляться с навалившимися стрессами самостоятельно. Умение восстанавливаться очень важно, так как это зачастую позволяет нам сохранять здоровье свое и своих детей.

Мы должны научить наших дошкольников ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. А это очень нравится детям, потому что в них есть элемент игры. Они быстро и с удовольствием учатся умению расслабляться.(*Например - релаксирующее упражнение на снятие напряжения с шеи и мышц плечевого пояса* ***«Любопытная Варвара»).***

 Все упражнения хорошо проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

Кинезиологические упражнения я использую, как в утренней зарядки, так и на динамических паузах, а так же в индивидуальной работе.

 Данные упражнения широко используют логопеды, психологи, дефектологи, педагоги, а так же могут и родители. Такие задания не только развивают нервные связи, но и веселят детей, доставляя им удовольствие.