**Подготовила: учитель-логопед структурного подразделения «Детский сад «Весна» Аксенова Виктория Данииловна**

**Тема: «Кинезеологические упражнения»**

Сегодня я хочу представить вам один из методов активного развития дошкольников - кинезиология.

*«Кинезиология»* – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные физические упражнения, целью которых является снижение утомляемости, повышение способности к произвольному контролю, синхронизация работы полушарий

Всем известно, что старение организма начинается со старения нашего мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, тренируя его мы не позволяем стариться всему телу.

Занятия кинезиологией не требуют материальных затрат, вписываются в структуру занятий, а главное - дети выполняют их с большим желанием и удовольствием.

Современный мир стремительно меняется: запросы школы и общества таковы, что ребенок должен быть готов воспринимать большой объем информации, ориентироваться в нем, стараться быть успешным и конкурентоспособным.

Применение метода КИНЕЗИОЛОГИИ позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Кинезиологические уражнения активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью.

С помощью своеобразной *«гимнастики мозга»* процесс обучения и выполнение любого вида деятельности становится более эффективными, так как они позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

Благодаря этой кинезиологии организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения. В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается.

«Гимнастика мозга» напоминает обычную зарядку, достаточно проста в исполнении, может использоваться в любое время. Она занимает немного времени, принося несоизмеримую пользу. Использование кинезиологических упражнений 2-5 минут в день помогут ребёнку в процессе любой деятельности.

Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект. Конечно, лучший эффект от этих упражнений будет, если выполнять их ежедневно.

Игры необходимо проводить в течение дня. Самое главное требование и условие — это регулярность и повторяемость. Только регулярностью тренировок можно добиться ощутимого эффекта.  
Эту гимнастику рекомендовано выполнять также и взрослым для активизации психических процессов, поэтому я предлагаю каждому поучаствовать и выполнить несколько упражнений из комплекса. Все упражнения данной системы — перекрестные. Перекрестность — главный принцип гимнастики мозга - означает подключить оба полушария мозга, (правое отвечает за левое полушарие, и наоборот).

Уважаемые коллеги, хочется отметить, что все упражнения можно выполнять в разной последовательности. Потому что каждое упражнение имеет свой эффект и не важно в какой последовательности вы его выполните.

Уважаемые коллеги, надеюсь, вас заинтересовала информация. Используйте эти простые упражнения в вашей практике, наслаждайтесь движениями сами и вдохновляйте своих воспитанников. Удачи вам и успехов в вашей профессиональной деятельности.

В помощь вам я подготовила буклеты с информацией по кинезиологии. Спасибо за внимание!