

Релаксация в системе кинезиологии для детей раннего и младшего возраста

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Возникает необходимость поиска ответов на следующие вопросы:

- Как поддержать познавательную активность ребёнка, развить его психические процессы: восприятие, мышление, память и воображение, не перегружая ребёнка излишней информацией?
- Как развить умственные способности ребенка, сохраняя и улучшая при этом его психическое и физическое здоровье?

Ответом на эти вопросы является такая наука, как кинезиология.

Кинезиология происходит от греческого слова «кинезис» - движение, и «логос» - наука, т. е. наука о движении, а если быть точнее, то

Кинезиология-это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через движение.

Кинезиология-относится к здоровью сберегающей технологии. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга.

Кинезиологические упражнения-это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Многие упражнения направлены на развитие физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья и профилактику отклонений их развития.

Кинезиологические упражнения можно использовать как на самих коррекционно-развивающих занятиях, в качестве динамических пауз (отдыхалочек), так и перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу во время занятий, в период адаптации, при нарушении сна и гиперреактивности.

В комплекс кинезиологических упражнений включают:

Упражнения для релаксации и массаж, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для мелкой моторики.

Упражнения для релаксации и массаж- это самый лучший способ снятия напряжения (нервного, физического и психического) а также расслабления, что позволяет ликвидировать фактор раздражения.

После выполнения специальных упражнений ребёнок становится спокойным и уравновешенным. Он начинает лучше осознавать свои чувства. Упражнения для релаксации для детей играет большую роль. Малыши начинают контролировать собственные действия и эмоции, а также овладевают своими чувствами.

Растяжки- нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус

(неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательные упражнения- улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения- позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

При выполнении **телесных движений-** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.

Вывод:

При систематическом выполнении упражнений дети становятся более активными, сообразительными, энергичными, учатся контролировать свои психические процессы (негативное поведение, раздражительность, низкую произвольность, возбудимость), улучшают речевые и двигательные навыки, лучше концентрируются.

