***Кинезиологические упражнения для детей***

Уважаемые коллеги, родители, бабушки и дедушки!

Для начала, немного теории…

А далее, доступные и понятные упражнения для детей!

Синхронизация работы полушарий головного мозга с помощью кинезиологических упражнений повышает стрессоустойчивость у детей, улучшает мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти   
и внимания, облегчает процесс чтения и письма.

**Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения.**

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое– отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие, *л*евое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое– отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

**Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон.** Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.

**Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности ее большого пальца, который, у человека противопоставлен всем остальным пальцам.**

При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет.

Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела.

**Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению,   
а не наоборот.** Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним   
из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

[Кинезиология](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) **– наука о развитии головного мозга через движение.**   
Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

**Кинезиологические упражнение – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.**  Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

**Упражнения необходимо проводить ежедневно.**

Сначала детей с раннего возраста необходимо учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры с пяти лет даем комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти.

