**Кинезиологические упражнения как средство здоровьесбережения у детей старшего дошкольного возраста**

Данная статья рассматривает использование кинезиологических упражнений в детском саду как средство здоровьесбережения у детей старшего дошкольного возраста. В статье обсуждаются основные аспекты практической реализации кинезиологических упражнений в рамках образовательной среды детского сада.

Цель данной статьи – рассмотреть эффективность и применимость кинезиологических упражнений как инструмента здоровьесбережения у детей старшего дошкольного возраста для улучшения их физического и психического благополучия.

Задачи:

1. Изучение методик кинезиологических упражнений: анализ различных методик кинезиологических упражнений, подходящих для детей старшего дошкольного возраста с учетом их физических и психоэмоциональных особенностей.
2. Оценка эффективности упражнений: выявление положительного влияния кинезиологических упражнений на физическое развитие, координацию движений, а также психическое здоровье детей.
3. Изучение примеров упражнений: представление конкретных примеров кинезиологических упражнений, подходящих для старшего дошкольного возраста с пояснениями и инструкциями по их проведению.
4. Рассмотрение других аспектов: рассмотрение вопросов организации занятий с учетом возможностей детей, длительности и интенсивности упражнений, рекомендаций по вовлечению родителей в этот процесс.

История кинезиологии и виды упражнений:  
Кинезиология как наука о движении берет начало в XIX веке и включает в себя различные методы и подходы к улучшению физического состояния человека.

В сфере кинезиологии для детей старшего дошкольного возраста часто используются игровые упражнения, упражнения для развития координации, гибкости и силы, а также элементы дыхательной гимнастики и йоги, специально адаптированные под их возрастные особенности.

Кинезиологические упражнения для детей старшего дошкольного возраста оказывают благоприятное влияние на их физическое развитие, улучшают координацию движений, способствуют укреплению мышц и суставов, развитию гибкости и выносливости. Кроме того, такие упражнения способствуют нормализации тонуса мышц, улучшению равновесия и развитию психомоторики.

Примеры упражнений:

1. Ходьба на четвереньках: укрепляет мышцы спины, ног и рук, развивает координацию движений.
2. Прыжки через преграду: способствуют развитию гибкости и силы, улучшают координацию и равновесие.
3. Игровые упражнения на развитие баланса: использование игр и заданий, направленных на развитие баланса и координации, поможет детям развивать эти навыки через увлекательные занятия.

Кинезиологические упражнения являются важным компонентом здоровьесберегающих программ для детей старшего дошкольного возраста, способствуя не только физическому развитию, но и формированию здорового образа жизни и психического благополучия.

Заключение:

Внедрение кинезиологических упражнений как средства здоровьесбережения в детский сад является эффективным способом укрепления физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста. Такие упражнения способствуют общему физическому развитию, улучшению координации и равновесия, а также формированию здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Хилл Д., Риггз Д. (2012). «Кинезиология: Теория и практика». Издательство «Педагогика».

2. Браун К., Смит П. (2018). «Физическое воспитание и здоровье детей». Издательство «Наука».