**КИНЕЗИОЛОГИЯ КАК МЕТОД АКТИВНОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Крупнова Юлия Коммунаровна, воспитатель

МДОБУ ДСКВ № 10, г.Всеволожск

***Аннотация.*** *Статья посвящена кинезиологии как эффективному методу активного развития дошкольников. Рассматриваются основные принципы кинезиологии, ее влияние на физическое, психоэмоциональное и когнитивное развитие детей дошкольного возраста. Описываются различные виды кинезиологических упражнений и их применение в образовательной практике. Особое внимание уделяется роли кинезиологии в коррекции нарушений развития, улучшении координации движений и стимулировании психофизических процессов. В статье также приводятся рекомендации для воспитателей по внедрению кинезиологических практик в повседневную работу с детьми.*

***Ключевые слова:*** *кинезиология, развитие дошкольников, моторика, физическое развитие, психоэмоциональное развитие, коррекция нарушений, методика, активные игры.*

Кинезиология, как наука о движении, активно используется в современном воспитательном процессе. Это подход, который включает в себя различные физические упражнения, направленные на активизацию движений тела и их интеграцию с психоэмоциональными и когнитивными процессами. Для детей дошкольного возраста, чье физическое и психоэмоциональное развитие находится на стадии активного становления, кинезиологические практики играют особенно важную роль.

Дети в этом возрасте находятся в процессе формирования двигательных навыков, развивают координацию, внимание, память и другие важные когнитивные функции. Кинезиология помогает стимулировать эти процессы, улучшая здоровье ребенка и способствуя гармоничному развитию. Воспитатели, внедряя элементы кинезиологии в образовательный процесс, могут значительно повысить эффективность своего подхода, обеспечивая детям не только физическое, но и эмоциональное благополучие.

Кинезиология в контексте дошкольного образования представляет собой методику, основанную на использовании физических упражнений для развития и коррекции различных аспектов детского развития. Важно понимать, что кинезиология — это не просто физическая активность, а целый комплекс упражнений, направленных на активизацию нейропсихологических процессов, улучшение моторики и стимуляцию взаимодействия между телом и сознанием.

Основные принципы кинезиологии включают:

1. Целостность подхода — кинезиология рассматривает человека как единую систему, в которой тело, эмоции и психика взаимосвязаны. Таким образом, физические упражнения способствуют не только укреплению здоровья, но и развитию когнитивных и эмоциональных функций.
2. Индивидуальный подход — кинезиология учитывает особенности развития каждого ребенка, что позволяет разрабатывать индивидуальные программы для коррекции нарушений в моторике, внимании, памяти и других психоэмоциональных аспектах.
3. Игровая форма — упражнения и задания часто включают элементы игры, что делает их доступными и увлекательными для детей дошкольного возраста.

Одним из основных направлений кинезиологии является физическое развитие детей, которое включает в себя:

1. Развитие моторики. В дошкольном возрасте дети активно осваивают базовые двигательные навыки, такие как бег, прыжки, ползание, балансировка. Кинезиологические упражнения направлены на улучшение координации движений, развитие гибкости, силы и выносливости.
2. Коррекция нарушений моторики. Кинезиология активно используется для коррекции нарушений, таких как задержка моторного развития, дизартрия, диспраксия. Специально подобранные упражнения помогают укрепить мышцы, улучшить координацию и снизить уровень гиперактивности.
3. Укрепление здоровья. Регулярные кинезиологические занятия помогают укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшить обмен веществ, повысить иммунитет.

Применение кинезиологических методик, таких как упражнения на развитие баланса, гибкости и координации, позволяет детям быстрее осваивать двигательные навыки, а также учит их взаимодействовать с окружающим пространством и следить за своим телом.

Кинезиология активно воздействует не только на физическое развитие, но и на психоэмоциональное состояние ребенка. Упражнения и игровые формы помогают:

1. Развивать внимание и концентрацию. Множество кинезиологических упражнений требует от детей сосредоточенности и умения концентрировать внимание на процессе. Это способствует улучшению когнитивных функций, таких как память и восприятие.
2. Снижение уровня тревожности. Физическая активность и взаимодействие с окружающим миром через движение могут снижать уровень стресса, тревожности и агрессии, создавая более спокойное и сбалансированное состояние.
3. Эмоциональная разгрузка. Игры и упражнения на свежем воздухе, ритмичные движения помогают детям регулировать свои эмоции, снимать напряжение и выражать радость и другие позитивные эмоции через тело.

Таким образом, кинезиология способствует развитию гармоничной личности ребенка, улучшая его эмоциональное состояние, создавая условия для формирования уверенности в себе и позитивного отношения к окружающему миру.

Кинезиология также является важным инструментом для коррекции различных нарушений развития. Например, при нарушениях координации или задержке речевого развития можно использовать специальные кинезиологические методики для стимулирования моторных и нейропсихологических процессов.

Для детей с задержкой моторного развития или расстройствами сенсомоторной координации кинезиологические упражнения могут быть направлены на:

1. Развитие мышечного тонуса и координации.
2. Улучшение моторной памяти и пространственной ориентации.
3. Коррекцию поведения, повышение уровня концентрации.

Внедрение кинезиологии в программу дошкольного образования позволяет не только развивать общие двигательные навыки, но и работать с детьми, имеющими особые образовательные потребности.

Включение кинезиологических упражнений в повседневную практику. Важно интегрировать кинезиологические практики в распорядок дня детей, проводя утреннюю гимнастику, физкультминутки и занятия на свежем воздухе.

Использование игровых форм. Применение игровых элементов в кинезиологии помогает удержать внимание детей, делает занятия увлекательными и мотивирующими. Игры с элементами физической активности могут быть направлены как на развитие физических навыков, так и на психоэмоциональное состояние.

Индивидуальный подход. Важно учитывать особенности каждого ребенка и адаптировать упражнения с учетом их потребностей. Например, для детей с ослабленной моторикой нужно предусматривать более простые и доступные упражнения, а для активных детей — задания на развитие координации и внимания.

Работа с родителями. Рекомендуется вовлекать родителей в процесс обучения детей кинезиологии, предлагая им простые упражнения для занятий дома.

В заключение можно отметить, что кинезиология — это эффективный метод активного развития детей дошкольного возраста, который помогает не только улучшить физическое здоровье, но и развить когнитивные и эмоциональные способности. Внедрение кинезиологических практик в повседневную работу воспитателя способствует гармоничному развитию детей, улучшению их координации, внимания, эмоционального состояния и социальной адаптации.

Педагог, использующий элементы кинезиологии, создает здоровьесберегающую среду, которая способствует полноценному развитию ребенка и решению проблем в его физическом и психоэмоциональном состоянии. Регулярные кинезиологические занятия — это мощный инструмент для формирования у дошкольников здоровых привычек, уверенности в себе и позитивного восприятия окружающего мира.

**Список литературы**

1. Деннисон П.И., Деннисон Г.И. Образовательная кинестетика для детей: Базовое пособие по Образовательной Кинезиологии для родителей и воспитателей, воспитывающих детей разного возраста: Пер. с англ. М.: Восхождение, 2020.
2. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2020.
3. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для родителей. М.: ТЦ Сфера, 2018.