

Консультация для родителей.

Кинезиологические упражнения с детьми.

Что это такое и зачем они нужны?

Составила: Федотова Н.В.

27.02.2020.

Кинезиология – это наука о развитии нашего головного мозга посредством движений. Наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых выполняет свои функции, отвечая за протекание определенных процессов (левое – логическое, правое – творческое). В идеале они гармонично дополняют друг друга. И человеку необходима правильная работа не только каждого из них по отдельности, но и во взаимосвязи. Поэтому так важно, чтобы сохранялось равновесие между функционированием обоих полушарий. Активизировать работу всех отделов коры нашего головного мозга и достичь эффективного взаимодействия между полушариями как раз и помогают кинезиологические упражнения. Их комплексы по праву называют «умной гимнастикой» или гимнастикой мозга.

Кинезиологические упражнения - это комплексы движений, которые позволяют активизировать межполушарное взаимодействие, улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, развить мелкую моторику, снизить общую утомляемость и излишнее напряжение. Кинезиологические упражнения очень полезны для дошкольников. 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. Кинезиологические упражнения могут иметь как быстрый, так и накапливающийся эффект. Главное — их обязательно нужно делать ежедневно, движения должны усложняться и частота их выполнения должна расти.

Попробуйте использовать кинезиологические упражнения со своим малышом дома, и при систематическом их выполнении результат не заставит себя ждать. Для начала родителям нужно самим освоить каждое упражнение самостоятельно, понять, какие ощущения оно вызывает, какие

органы задействует, какой результат дает. После этого вы сможете давать своему дошкольнику более четкую инструкцию по выполнению каждого задания.

ПРИМЕРЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Итак, какие упражнения помогают достигать той самой гармонии во взаимодействии всех структур нашего мозга? Вот некоторые примеры.

НЕ ТА РУКА

Обычные действия выполняют несвойственной для этого рукой (чистка зубов, расчесывание, прием пищи). Этот простой прием помогает активировать клетки мозга, усиливать контакт между ними. Такие задания дети очень любят, ведь выглядит и чувствовать себя неловко в привычной ситуации – это так весело!



RAZVIVASHKA.online

ТРИ ПОЛОЖЕНИЯ РУК

*Малышу показывают, как рука меняет положение на поверхности стола: сначала **рука лежит ладонью вниз**, затем **сжимается в кулак** вертикально, далее – ладонь раскрывается и **становится на ребро**.*

*На начальном этапе малыш может выполнять упражнение вместе со взрослым, потом пробует выполнить его самостоятельно, по памяти. Прodelываем **8 – 10 повторений** одной рукой, затем другой. Самый сложный этап – выполнение задания обеими руками. Если ребенку сложно запомнить эту последовательность, он может помогать себе речевыми командами, проговаривая их вслух, либо про себя. По мере освоения задания его темп нарастает.*



1
рука ладонью вниз

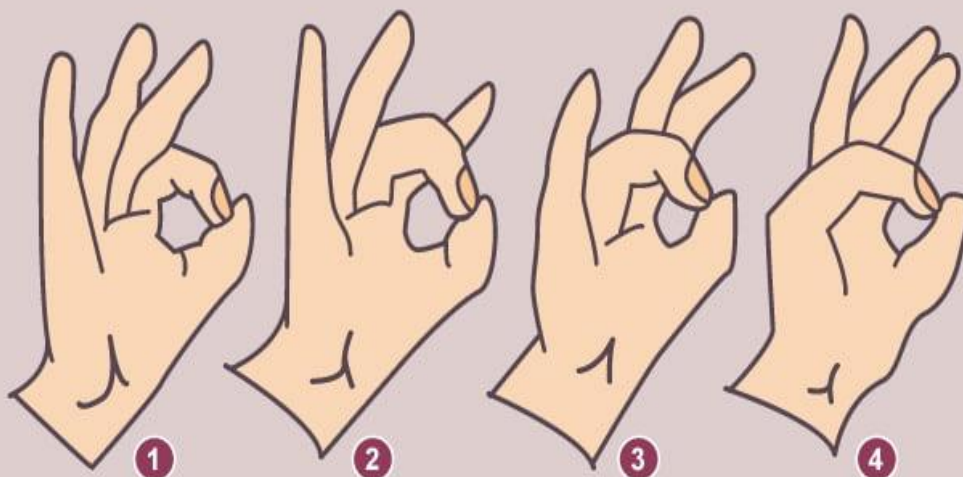
2
рука сжимается в кулак

3
рука становится на ребро

RAZVIVASHKA.online

КОЛЕЧКИ

Замыкают кольцо **большой палец** **одной руки** сначала с **указательным**, затем – **поочередно с каждым из пальцев этой руки**. Потом делают то же самое **второй рукой**, потом – **вместе**. Постепенно, по мере освоения задания, темп должен ускоряться.



RAZVIVASHKA.online

УШКО И НОС

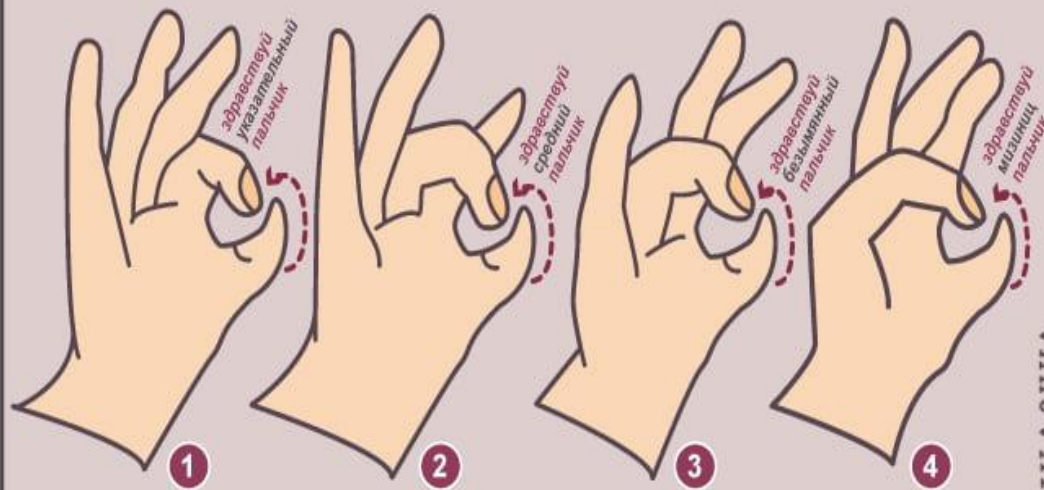
Левой рукой малыш берет за **кончик своего носа**, **правой** – за **левое ухо**. Одновременно отпуская и носик, и ухо, он меняет руки местами. Теперь **правая рука** трогает **носик**, а **левая** – **правое ушко**.



RAZVIVASHKA.online

ЗДРАВСТВУЙТЕ. УПРАЖНЕНИЕ ПОХОЖЕ НА «КОЛЕЧКИ»

Только при этом пальцы не смыкают в кольцо, а **похлопывают друг друга по очереди**, словно они здороваются между собой. Можно даже проговаривать: **здравствуй, указательный пальчик, здравствуй, средний пальчик, и т. д.**

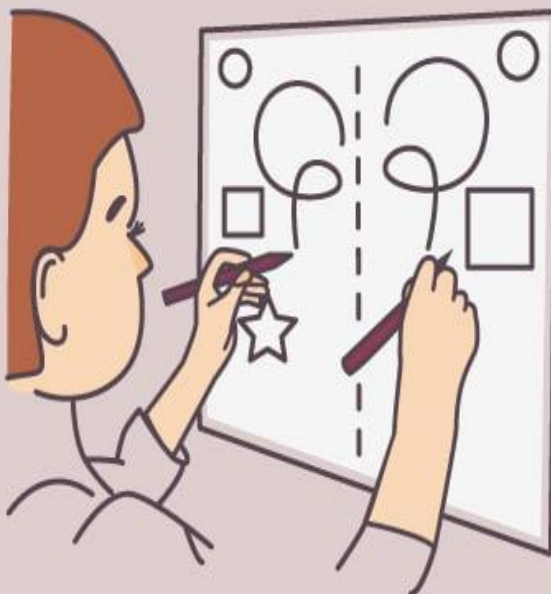


RAZVIVASHKA.online

РИСУНКИ В ЗЕРКАЛЕ

Рисовать можно как на бумаге, так и пальцами в воздухе.

Рисовать **нужно обеими руками одновременно**, в зеркальном отображении любые простые предметы или фигуры (**круги, ромбы, цифры**). Это весьма эффективное упражнение для улучшения работы мозга. При этом хорошо, если ребенок будет следить глазами за несвойственной ему рукой (**правша – за левой, левша – за правой**).



RAZVIVASHKA.online



Освоив эти упражнения, можно переходить к другим. Разнообразные комплексы кинезиологических упражнений можно найти в разных поисковых системах на различных интернет ресурсах.

Итак, кинезиология – наука о сложных механизмах взаимодействия структур головного мозга и способах их гармонизации. Занимаясь с ребенком кинезиологическими упражнениями, можно в значительной степени повысить его интеллект именно за счет налаживания этой взаимосвязи между отделами мозга. Желаю удачи!!!