

## Консультация для родителей

### «Кинезиология - эффективный метод развития моторики и головного мозга детей»

Воспитатель: Галотина М.К.

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

Истоки этой науки можно проследить в Древней Греции в индийской йоге, в фольклорных пальчиковых играх в Древней Руси. Все эти системы основаны на основах кинезиологии: специальные движения поддерживают и усиливают активность мозга. Учеными доказано, что после двух лет у ребенка начинают укрепляться связи между левым полушарием, ответственным за речь и правым, формирующим все наши зрительно-пространственные и другие восприятия. А речь в свою очередь - это результат согласованной деятельности многих областей головного мозга. Результаты научных исследований показали, что трудности первоклассников в усвоении чтения и письма обусловлены недостаточным по возрасту уровнем развития левого полушария, а гиперфункция правого полушария препятствуют развитию логико - аналитических способностей левого. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Эти упражнения позволяют:

- ✦ создавать новые нейронные связи;
- ✦ улучшать концентрацию внимания, память, пространственные представления;
- ✦ гармонизировать работу обоих полушарий мозга;
- ✦ улучшать зрительно-моторную координацию;
- ✦ тренировать периферическое зрение, которое необходимо для беглого чтения;
- ✦ управлять своими эмоциями и многое другое.

Рекомендации по применению:

- ✦ Занятия можно проводить в любое время;
- ✦ Систематичность выполнения, ежедневно, без пропусков;
- ✦ Постепенное увеличение темпа и сложности;
- ✦ Требуется точное выполнение движений и приемов;
- ✦ Упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- ✦ Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 – 10 до 20 минут в день.
- ✦ Упражнения можно проводить в различном порядке и сочетании.

Благодаря нескольким упражнениям, доведённым до автоматизма, происходит межполушарное развитие головного мозга. А это значит, что мозг работает в «полную силу» и левое полушарие, и правое.

## Кинезиологическая гимнастика

### «Кулак - ладонь»

Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия-разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

*Вот ладошка, вот кулак.*

*Всё быстрее делай так.*

### «Оладушки»

Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая - на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая - ладонью вверх, а левая - ладонью вниз. По мере усвоения - движения ускорять.

*Мы играли в оладушки*

*Жарили оладушки.*

*Так пожарим, повернем*

*И опять играть начнем.*

### «Ухо - нос»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

### «Ищет птичка»

Поочередное соединение всех пальцев с большим (перебор пальцев). На каждый ударный слог пальцы одной руки соединяются с большим в следующем порядке: 1-2, 1-3, 1-4, 1-5, 1-5, 1-4, 1-3, 1-2. Затем смена рук.

*Ищет птичка и в траве,*

*И на ветках, и в листве,*

*Смена рук.*

*И среди больших лугов*

*Мух, червей, слепней, жуков!*

### «Лягушка»

**(кулак, ребро, ладонь)**

Три положения руки на столе или на колене последовательно сменяют друг друга: кулак (ладонью вниз), ладонь ребром, ладонь вниз:

Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),

Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).

### «Лезгинка»

Левая ладонь повернута к себе, пальцы в кулак, а большой в сторону. Правая рука прямой ладонью вниз прикасается к мизинцу левой. Потом одновременная смена положений рук.

*Вертишейки, вертихвостки  
Не хотят носить обноски  
Им бы праздничные блески  
Да высокие прически!*

### **«Перекрестные шаги»**

Благодаря этим упражнениям одновременно активизируются обширные зоны обоих полушарий мозга. Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает активизироваться для выполнения любой деятельности, быстрее в нее включиться. Можно выполнять сидя или стоя.

1. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его.
2. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснитесь его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 - 8 раз), дышите в обычном темпе.

Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, возможно, вы выполняете его неправильно либо слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

### **«Ленивые восьмерки для глаз»**

Важное коррекционное упражнение, устанавливается связь «рука - глаз», так что улучшаются действия, требующие зрительной работы. Включаются оба полушария головного мозга, вследствие чего улучшается концентрация внимания, письма, чтения.

1. Вытяните руку перед собой, чуть согнув в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы. Прямо перед собой этой рукой начинайте движение по форме перевернутой восьмерке (знак бесконечности). Держите голову прямо и расслаблено. Следите за движением пальца только глазами: то есть глаза вслед за рукой рисуют восьмерку, при этом голова все время удерживается в прямом положении. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Движения должны быть медленными и осознанными.
2. Повторите движение как минимум по три раза каждой рукой, плавно и непрерывно.

Обе руки вытяните вперед и сцепите в замок, большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие. Сосредоточьтесь на центре перекрестия. Прodelайте «Ленивые восьмерки» минимум три раза.

Используйте кинезиологические упражнения со своим ребенком дома. Единственное, что вам для этого нужно сделать сначала освоить каждое упражнение самостоятельно, понять, какие ощущения оно вызывает, какие органы задействует, какой результат дает. После этого вы сможете давать своему ребёнку более четкую инструкцию по выполнению каждого задания.