

Консультация для родителей

«Использование кинезиологических упражнений дома»

Воспитатель: Бзегежева Н.К.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. **Кинезиологические упражнения** повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, развивают физически, облегчают процесс чтения и письма.

Специалисты рекомендуют проводить кинезиологические упражнения ежедневно. Упражнения особенно рекомендуется вводить в режим ребенка не только педагогам, но и родителям для подготовки к успешному обучению в школе.

Всем известно, что мозг имеет два полушария:

Левое полушарие отвечает за восприятие информации через слух, постановку целей, построение алгоритмов решений. Это полушарие математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое.

Правое полушарие отвечает за координацию движений, осознание себя в пространстве, кинестетические (*двигательные*) ощущения. Это полушарие творчества, образного мышления, гуманитарных аспектов.

Поэтому так важно, чтобы сохранялось равновесие между обоими полушариями. 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.

Виды кинезиологических упражнений:

- Растяжки нормализуют гипертонус (*неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение*) и гипотонус (*неконтролируемая мышечная вялость*).
- Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.
- Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Это важно! 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. Ниже приведены несколько упражнений, которые мы уже освоили с детьми и регулярно их выполняем.

Кинезиологические физминутки и упражнения

«Ухо – нос»

Левая рука — взяться за кончик носа, правая рука — взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук *«с точностью наоборот»*.

«Колечко»

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

«Тоннель»

Смастерите тоннель из подручных материалов (*стулья, например*) или **используйте покупной**. Принцип – заставить ребёнка проползти на четвереньках. Вы сами можете стать тоннелем, опершись на руки и ноги, попросить ребенка проползти под вами.

«Прыжки на месте»

Выполняются с одновременными движениями руками и ногами:

- Ноги вместе – руки врозь, ноги врозь – руки вместе.
- Ноги вместе – руки вместе, ноги врозь – руки врозь.
- Ноги врозь и ноги вместе.
- Ноги врозь и ноги перекрещены – поочередно правая и левая нога впереди.
- То же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой.

(цикл прыжков повторить несколько раз)

"Кошечка"

Из положения лежа встать на четвереньки, опираясь на ладони и колени. На вдохе прогнуть позвоночник вниз, на выдохе спину прогнуть вверх, подбородок прижать к груди, зашипеть.

Кинезиология – это не так сложно, как может показаться. Занимаясь с ребенком кинезиологическими упражнениями, можно в значительной степени повысить его интеллект именно за счет налаживания этой взаимосвязи между отделами мозга.

С этой целью для ребят нашей группы я решила изготовить пособие, чтобы заниматься кинезиологическими упражнениями.

Необходимые материалы: 5 листов формата А4 бумаги для принтера разных цветов, листы для ламинирования, шаблоны, картон.

Для изготовления карточек разрезаем листы разноцветной бумаги вдоль по диагонали пополам и по заранее подготовленным шаблонам обводим контур кулачков, ладошек или пальчиков в разных вариантах.



Необходимо учитывать, что на двух карточках одного цвета надо контуры наносить симметрично для упражнения левой и правой рукой одновременно. Для усложнения можно увеличить количество контуров на разных карточках.



Начинать использования пособия надо с ознакомления ребят с условными обозначениями и соответствующими положениями рук, которые им соответствуют. Покажите детям, как правильно прикладывать кулачки и пальчики, как необходимо менять движения. Начинайте с самой легкой карточки (3 позиции) для правой руки. Потом пусть ребёнок попробует сделать это левой рукой, и далее, двумя руками вместе. Меняя цвета, можно усложнять работу (4, 5, 6 позиций).

Когда у детей появится хороший навык при выполнении данных упражнений, можно предложить карточки разных цветов, тогда задания для правой и левой руки будут разными, еще интереснее и сложнее.