

Консультация для родителей «Кинезиологические упражнения для дошкольников»

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (*мозолистое тело*). Мозолистое тело находится между полушариями головного мозга. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушается пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия.

Кинезиологические упражнения позволяют улучшить у ребенка речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, стрессоустойчивость, гармонизирует баланс жизненной энергии и обладает оздоравливающим и антистрессовым эффектом, повышает способность к произвольному контролю, улучшает мыслительную деятельность, память и внимание.

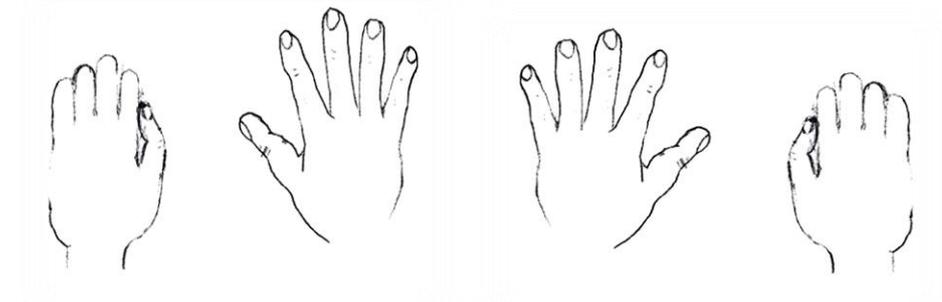
Упражнения можно проводить в любое время. Желательно заниматься ежедневно, без пропусков – важна система занятий. Упражнения проводятся стоя или сидя за столом. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 – 10 до 20 – 30 минут в день. Каждое упражнение выполняется по 1 – 2 минуте.

Упражнения можно проводить в различном порядке и сочетании. Для постепенного усложнения можно ускорить темп выполнения упражнений.

Кинезиологические упражнения

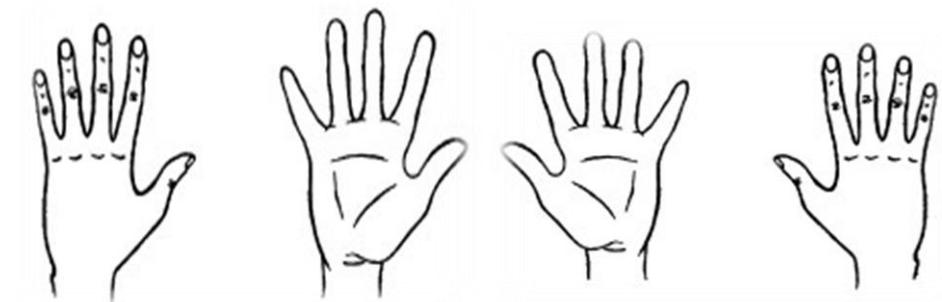
ФОНАРИКИ

Правая рука - растопыренные пальцы, левая - сжата в кулак.
Одновременная смена положения рук: правая - в кулак, левая - растопыренные пальчики.



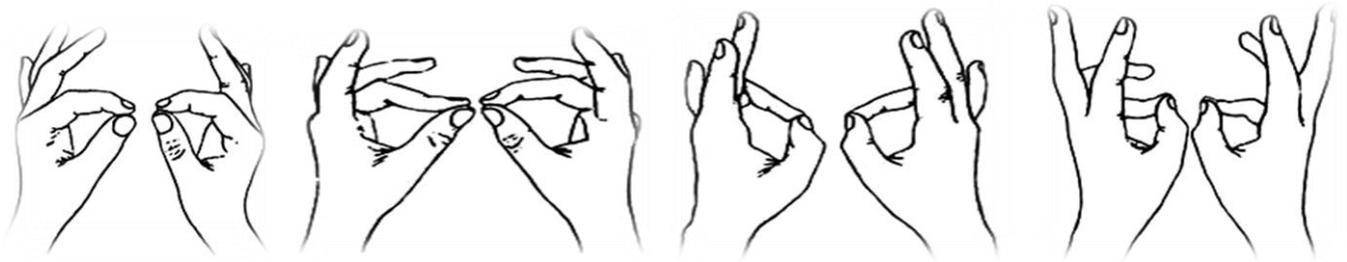
ОЛАДУШКИ

Правая рука повернута на столе ладонью вниз, левая - ладонью вверх.
Одновременная смена положения рук: правая - ладонью вверх, левая - ладонью вниз.



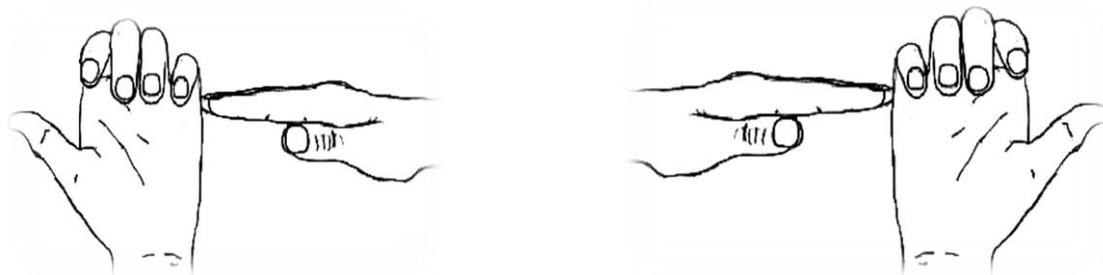
КОЛЕЧКИ

На двух руках одновременно большой палец соприкасается последовательно с остальными пальцами. Движения выполняются от указательного пальца к мизинцу и обратно.



ЛЕЗГИНКА

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак **разверните пальцами к себе**. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук.



КУЛАК-РЕБРО-ЛАДОНЬ

Три положения руки, на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем одновременно.

УХО - НОС

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



В результате применения **кинезиологической** гимнастики для мозга, дети становятся более активными и уверенными в своих силах и возможностях. Улучшаются графические навыки и зрительно-моторные координации детей, формируется произвольность, улучшаются процессы

памяти и мышления. Дети становятся более активными, инициативными, способными к принятию самостоятельного решения. При наименьших затратах достигается динамика в развитии интеллектуальных способностей через движение.

Проводите время с ребёнком с пользой!

Желаем успехов!