

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Воспитатель Кюммель Анна Валентиновна

ЧТО ТАКОЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

И ЧЕМ ОНИ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ?

Кинезиология – это наука о развитии нашего головного мозга посредством движений. Ее методики можно назвать универсальными для развития умственных способностей с помощью специальных двигательных упражнений, направленных на синхронизацию работы обоих полушарий мозга. Здесь задействованы не только механические, но и психофизиологические законы развития человека. Кинезиология помогает улучшать двигательную координацию и регулировать утомляемость у танцоров, спортсменов, гимнастов, работников, связанных с физическим трудом. Нужны ли такие упражнения детям? В чем польза кинезиологических упражнений для развития детей дошкольного возраста?

Использование упражнений кинезиологии позволяет: укреплять здоровье; повышать тонус; снижать усталость, утомляемость и раздражительность; улучшать психоэмоциональное состояние; понижать чрезмерную активность; повышать концентрацию и умственную работоспособность; улучшать память; стимулировать развитие слуха и речи; улучшать внимание, мышление; развивать восприятие, пространственные представления, воображение.

ПРИМЕРЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

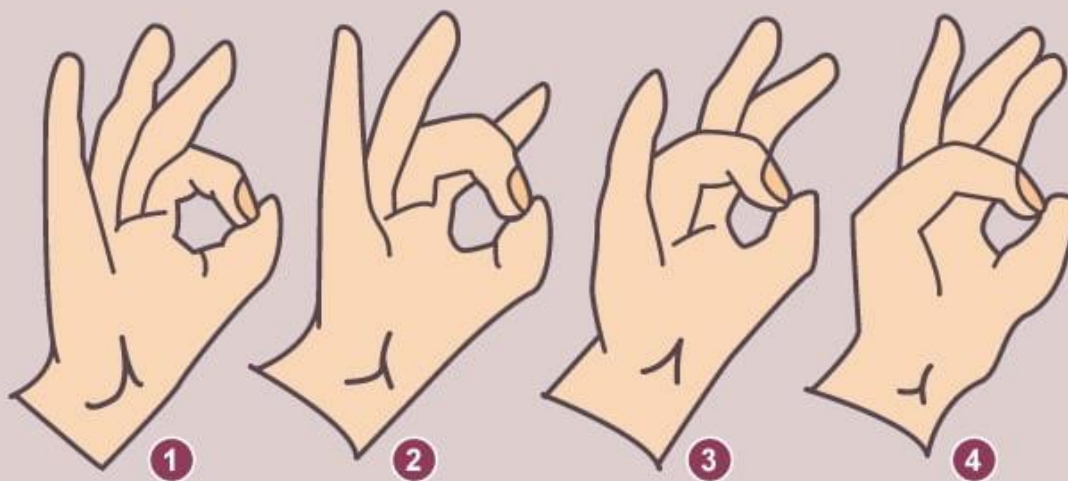
НЕ ТА РУКА

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 выглядеть и чувствовать себя неловко в привычной ситуации – это так весело!



КОЛЕЧКИ

Замыкают кольцом **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.



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.

Продельваем **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.



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**.



1
левой рукой
за кончик
носа
правой –
за левое
ухо



2
правой рукой
за кончик
носа
левой –
за левое
ухо

ОЛАДУШКИ

Руки **ребенка** лежат на **столе**. Одна **ладонью вверх**, другая – **вниз**.
Теперь ладони нужно одновременно переворачивать в противоположном направлении
(ту, что была **ладонью вверх**, нужно **положить тыльной стороной вверх**,
и наоборот). При этом можно приговаривать веселое
четверостишие про то, как мы пекли оладушки.



1
рука
ладонью
вверх,
другая –
вниз.



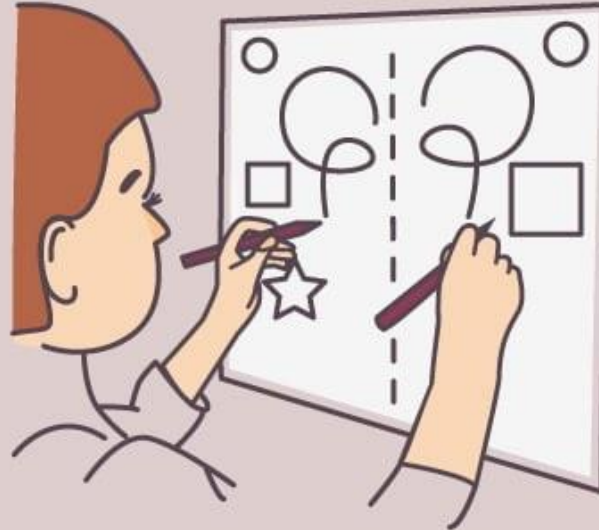
2
теперь
наоборот



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**).



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.**

