



«Кинезиологические упражнения или «гимнастика для мозга»

Подготовила педагог-психолог Петрова Т.С.

Всем родителям хотелось бы видеть своего ребенка внимательным, обладающим хорошей памятью, логикой, сообразительностью. Существует отдельная наука, которая посвящена развитию и улучшению работы психологических процессов – это кинезиология.

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического развития посредством определенных двигательных упражнений. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

Применяя комплекс специальных кинезиологических упражнений, мы развиваем межполушарное взаимодействие, а значит создание предпосылки для становления многих психических процессов, в том числе мышления и речи. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения, происходит стимуляция интеллектуального развития.

При этом, чем более интенсивна нагрузка, тем значительнее эти изменения. У дошкольников улучшается память, внимание, речь, пространственные представления, мелкая и крупная моторика, снижается утомляемость, повышается работоспособность к произвольному контролю.

Еще одним положительным моментом от проведения кинезиологических занятий является то, что они дают не только быстрый, но и накапливающийся эффект, развивая при этом логическое мышление и повышая умственную деятельность в целом.

Рекомендации по применению:

- Занятия можно проводить в любое время;
- Систематичность выполнения, ежедневно, без пропусков;
- Постепенное увеличение темпа и сложности;
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- 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 – 35 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.

Предлагаем несколько упражнений, которые можно делать с ребёнком дома. При этом можно их сопровождать маленькими стишками, которые так нравятся детям.

«Гимнастика для мозга»

1. Массаж ушных раковин.

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину.

2. Качание головой. (Покачаем головой – неприятности долой)

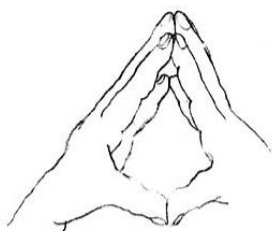
Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперёд и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

3. Кивки. (Покиваем головой, чтобы был в душе покой)

Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперёд – назад.

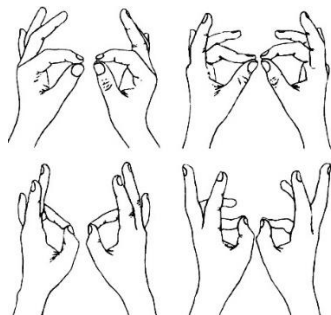
4. Домик. (Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нём)

Соединить фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилением нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.



5. Колечко. (Ожерелье мы составим, маме мы его подарим)

Поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем. Упражнение выполняется в прямом и обратном порядке (от мизинца к указательному). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



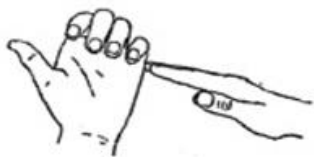
6. «Кулак – ребро – ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении предлагаем ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



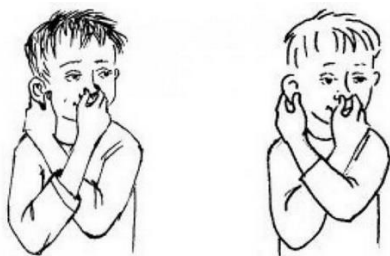
7. «Лезгинка».

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.



8 «Ухо-нос».

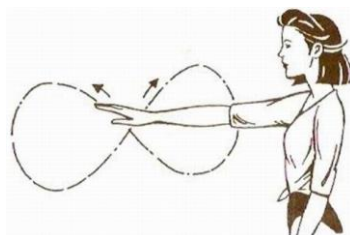
Ребенку предлагают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».



9. «Зеркальное рисование».

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Необходимо рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

10. «Горизонтальная восьмерка». Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.



11. Внимание. (Чтоб внимательными быть, нужно на ладонь давить)

Большим пальцем правой руки нажать на середину ладони левой руки, где находится точка внимания (10 с.). То же самое сделать для правой руки.(10 с.).

12. Поворот. (Ты головку поверни, за спиной что, посмотри)

Повернуть осторожно голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

13. Ладони. (Мы ладони разотрём, силу пальчикам вернём.)

14. Танцы. (Любим все мы танцевать, руки – ноги поднимать)

Поднять (не высоко) левую ногу, согнув её в колене. Локтём противоположной руки дотронуться до колена. То же самое с другой ногой.

15. Дерево. (Мы растём, растём, растём и до неба достаём)

Медленно встать на носки, распрямить туловище, вытянуть руки вверх.

16. Водолазы. (Водолазами мы станем, жемчуг мы со дна достанем)

Лечь на спину, вытянув руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки, голову. Держать позу максимально долго.

17. Очищение. (Нужно правильно дышать, чтоб внутри всё очищать)

Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Повторить 3 раза.

18. Отдохни. (для снятия эмоционального напряжения)

Сжать пальцы в кулак с загнутым большим пальцем. Делать выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилением. Затем, ослабляя усилие, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

И в заключении маленький совет:

Большинство из нас делать массу работы удобной рукой. Попробуйте сами и предложите ребёнку чистить зубы, причёсываться, доставать предметы, рисовать другой рукой. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизируют новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга. Это не только полезно, но и весело!

Проводите время с ребёнком с пользой!

Консультация подготовлена с помощью интернет – ресурсов