

Консультация для родителей «Кинезиологические упражнения для дошкольников».

Подготовила: инструктор по ФК
МБДОУ д/с № 59
Ночовка Т. А.

Жизнь современного ребенка становится все разнообразнее и сложнее. И она требует не шаблонных, привычных действий, а подвижности, гибкости мышления, быстрой ориентации и адаптации к новым условиям, творческого подхода к решению больших и малых проблем. Один из методов решения этих задач является метод **кинезиологии**.

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.

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

Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался врач и философ Асклепиад, живший более 2000 лет назад. Секрет красоты и молодости Клеопатры заключался в том, что она на протяжении всей жизни использовала кинезиологические упражнения, за счет которых поддерживала свой мозг в активном состоянии. Известно, что старение организма начинается со старения мозга.

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;
- 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.

Одним из видов кинезиологических упражнений являются телесные движения, которые развивают межполушарное взаимодействия, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

Уважаемые родители, 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.

Предлагаем некоторые упражнения:

Упражнение «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».



Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом -левой, затем -двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак -ребро-ладонь).



Усложнение



Упражнение «Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, сразу двумя руками.



рук,
в
затем

Упражнение «Постучи – погладь»

Одна рука делает круговые движения голове, вторая – постукивает по животу. По сигналу руки меняются местами.



по

Упражнение «Скрестные движения»

Согнутой в локте правой рукой дотронуться до левой ноги. Левым локтем дотронуться до колена.

колена
правого



Упражнение «Рисуем круги руками»

Прямые руки перед собой. Правая рука рисует круг назад,

левая рука – вперед,
встречаются грудью.

перед



1. Рисование двумя руками.

Начинаем с рисование линий, точек. Потом можно учить рисовать круги, овалы, волнистые линии, простые предметы (капельки, снежинки, травку и пр). В данном процессе важно, чтобы задействованы были обе руки одновременно, а качество рисунка в этом возрасте - не имеет значения.



2. Использование щипцов, ложек и других подручных материалов.

С помощью щипцов учим ребенка захватывать предметы обеими руками одновременно (по началу допустимо и попеременно). С помощью двух ложек, например, учим пересыпать сыпучие предметы из емкости в емкость, переливать жидкость из стакана в стакан.



3. Строим башенки.

Материал можно подобрать любой - хоть конструктор, хоть обычные крышечки из-под пюре.



После продолжительного выполнения кинезиологических упражнений, результат порадует любого родителя. Основная их польза заключается в том, что развивается мозолистое тело головного мозга ребенка, повышается стрессоустойчивость, снижается утомляемость, а также улучшается работа психических процессов. А если вы будете выполнять эти упражнения вместе с вашим ребенком, вы сделаете «встряску» своему мозгу и улучшите семейные дружеские отношения.

Будьте здоровы!