

Консультация для родителей «Кинезиологические упражнения для дошкольников».

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* дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в обучении.

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

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, 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.

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.

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.

Кинезиологические физминутки и 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 «Змейка»

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе.

1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог.

2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

Упражнение «Колечко»

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

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).

Упражнение «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. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положения.

Дыхательные кинезиологические упражнения для дошкольников не трудные, но очень полезные.

«Задуть свечу»

Ребенок представляет, что перед ним стоит 5 свечек. Ему нужно сначала задуть большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объём воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все.

«Качание головой»

Исходное положение: сидя или стоя расправить плечи, голову опустить вперед и закрыть глаза. Затем ребенок начинает покачивать головой в разные стороны и глубоко, как только может, дышать.

Рисование двумя руками

1. 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 др. 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.