

## Консультация для родителей

### «Кинезиологические упражнения для дошкольников дома»

**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.

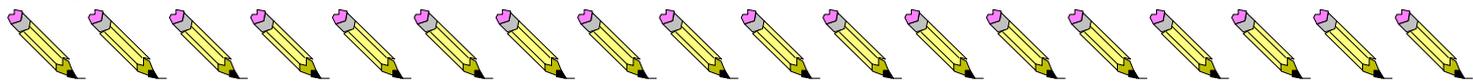
Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался *Асклепиад*, живший более 2000 лет назад. Секрет красоты и молодости Клеопатры заключался в том, что она на протяжении всей жизни использовала кинезиологические упражнения, за счет которых поддерживала свой мозг в активном состоянии. Известно,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

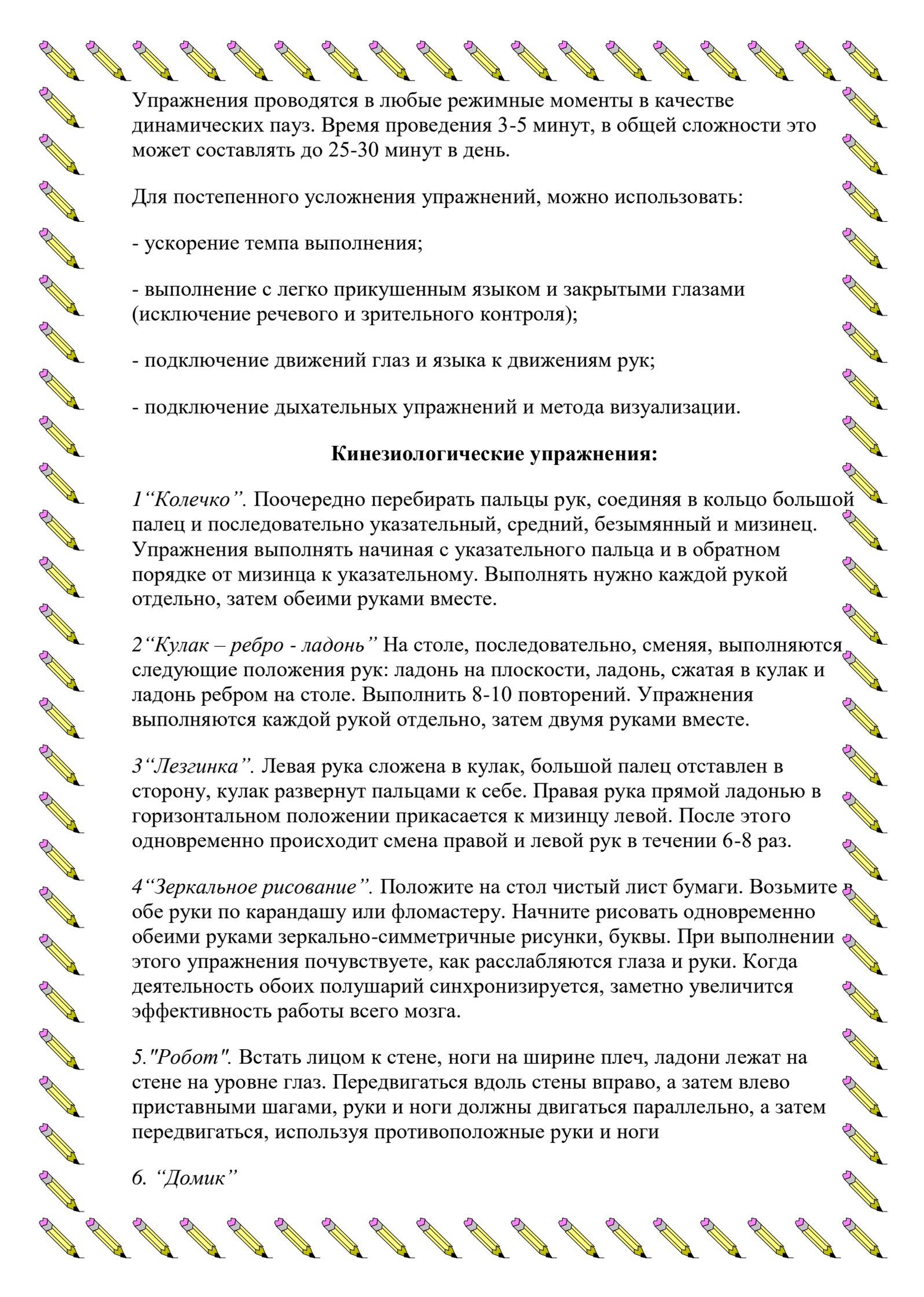
Давно не секрет, что в современном обществе сложно найти абсолютно здорового ребенка, не имеющего отклонений в психическом и психосоматическом развитии. Общество стремительно развивается, технический прогресс развивается еще быстрее, а здоровье детей - нашего будущего, ухудшается с каждым годом. В настоящее время приемлемым считается, развитие ребенка на нижней границы нормы. Снижается интеллектуальный уровень, падают возможности обучения. При этом объем знаний, который должны усвоить дети увеличивается.

Многие проблемы ребенка, возникновение которых приписывается социальным факторам (плохое настроение, повышенная тревожность, отклонения в поведении и т. п., могут быть следствием недостаточной работы мозга. Основная причина, которой низкий уровень нейродинамики (низкий тонус мозга).

Для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психофизического здоровья необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Формой такой работы может стать кинезиологические упражнения.

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 проводятся в любые режимные моменты в качестве динамических пауз. Время проведения 3-5 минут, в общей сложности это может составлять до 25-30 минут в день.

Для постепенного усложнения упражнений, можно использовать:

- ускорение темпа выполнения;
- выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
- подключение движений глаз и языка к движениям рук;
- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

### **Кинезиологические упражнения:**

1 *“Колечко”*. Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

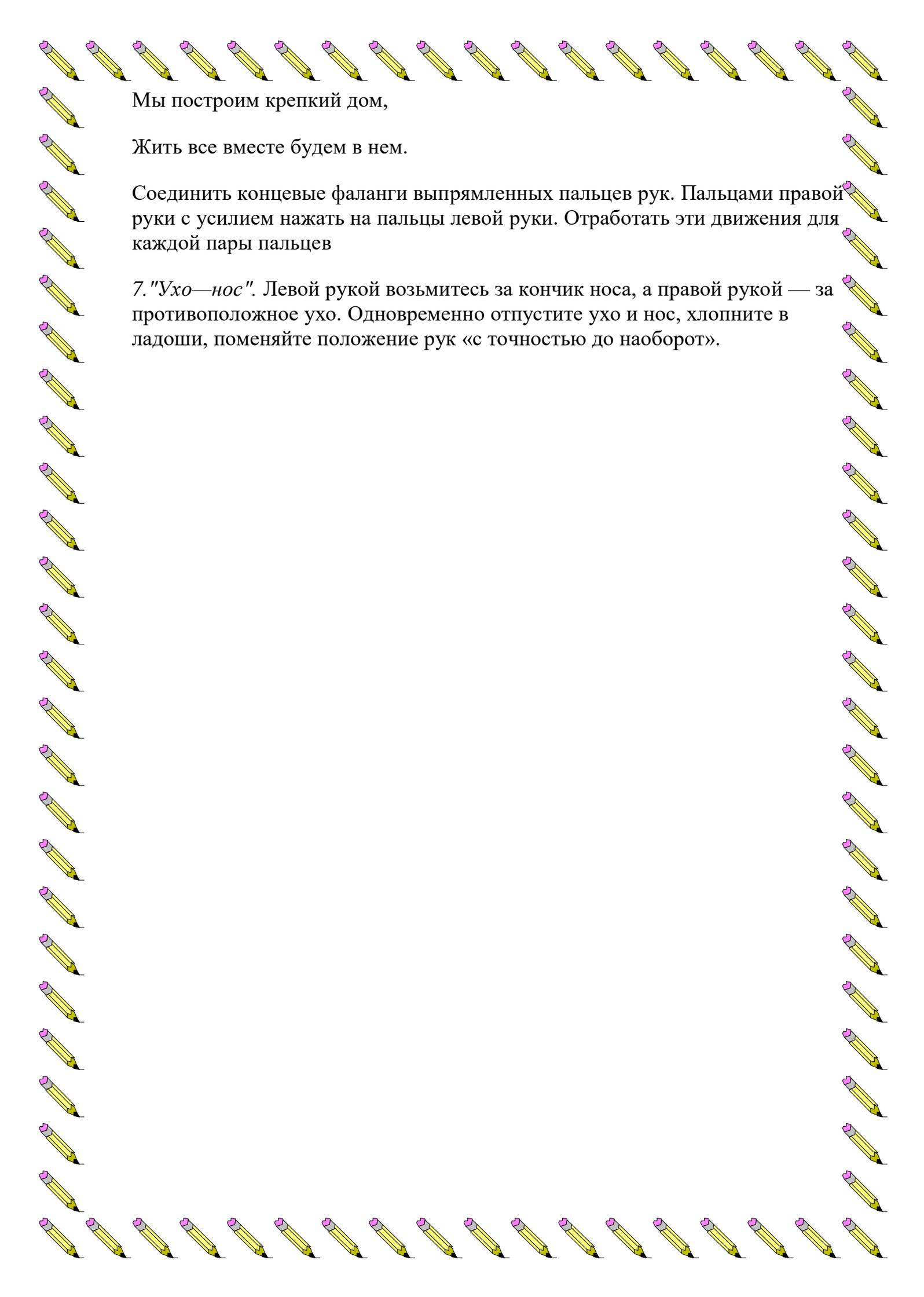
2 *“Кулак – ребро - ладонь”* На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

3 *“Лезгинка”*. Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

4 *“Зеркальное рисование”*. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. *“Робот”*. Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги

6. *“Домик”*



Мы построим крепкий дом,

Жить все вместе будем в нем.

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

7. "Ухо—нос". левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».