

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

**ПРЕДЛАГАЕМ ВАШЕМУ
ВНИМАНИЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ**

***«КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕЙ
СЕМЬИ»***

Вы узнаете:

- что такое «кинезиология»;
- познакомитесь с упражнениями,
которые Вы сможете выполнить
вместе с детьми!

Желаем удачи!

Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Считается, что различные психические функции распределены между полушариями головного мозга.



Правое полушарие – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное, зрительное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ поведения.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Современные кинезиологи рассматривают неспособность правого и левого полушарий к интеграции, полноценному взаимодействию как одну из причин нарушения функции обучения и управления своими эмоциями.

При регулярном выполнении специальных перекрёстных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, т.е. развивается мозолистое тело. В мозге происходят положительные структурные изменения. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Упражнения позволяют:

- активизировать интеллектуальную и познавательную деятельность
- улучшить память, внимание, речь, пространственные представления
- развить мелкую и крупную моторику
- облегчить процесс чтения и письма
- снизить утомляемость, излишнее напряжение
- повысить стрессоустойчивость организма

Упражнения желательно выполнять ежедневно в течение 6-8 недель.



Плавно и как можно быстрее перебирать пальцы рук: соединять в кольцо с большим пальцем поочерёдно указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец сначала в прямом, потом – обратном порядке. Упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем двумя руками одновременно.

«Кулак-ребро-ладонь»



Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола; распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет упражнение вместе с педагогом, затем – по памяти в течение 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем – левой, затем – двумя руками вместе. Ребёнок может помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

«Лезгинка»



Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развёрнут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняются позиции правой и левой рук. Упражнение повторяют, выполняя 6-8 смен позиций, добиваясь высокой скорости смены положений.

«Лягушка»



Ребёнку предлагается (после демонстрации) одновременно ударять по столу двумя руками: правой, сжатой в кулак, и левой – раскрытой ладонью. Затем наоборот: левой, сжатой в кулак, а правой – раскрытой ладонью. Положение обеих рук следует менять одновременно. Упражнение выполняется ритмично в течение 3-4 повторений.

«Замок»



Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и чётко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцам нельзя. В упражнении последовательно должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем (если занятия проводятся с группой) дети могут выполнять упражнение парами.

«Ухо-нос»



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

«Зеркальное рисование»



Перед ребёнком кладут на стол чистый лист бумаги, предлагают взять в обе руки по карандашу или фломастеру и рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения происходит расслабление глаз и рук, деятельность обеих полушарий синхронизируется, увеличивается эффективность работы всего мозга.



Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глаз по четырём основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях, причём удержание по длительности должно быть равным предшествующему движению. При отработке глазодвигательных движений для привлечения внимания ребёнка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки.

Тем областям в поле зрения ребёнка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

«Велосипед»



Выполняют лёжа на полу или сидя. Сымитировать ногами езду на велосипеде, касаясь при этом левым локтем правого колена, затем правым локтем – левого.



Выполняется на месте, одновременно двигая руками и ногами. Повторить несколько раз.

Вариант 1. Ноги вместе – руки врозь Ноги врозь – руки вместе. Ноги вместе – руки вместе. Ноги врозь – руки врозь.

Желаю удачи!

**С уважением, учитель – дефектолог
Ляхова Екатерина Олеговна**