

## **Консультация для родителей «Кинезиология для детей»**

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.

## **Методы и приемы:**

Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.

Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения - расширяют поле зрения, улучшают восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

Телесные движения - улучшают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Упражнения для развития мелкой моторики - стимулируют речевые зоны головного мозга.

Массаж - воздействует на биологически активные точки.

Упражнения на релаксацию - способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Кинезиологические упражнения для дошкольников несложны, дети с легкостью могут их выполнять. Сначала нужно научиться выполнять дыхательные кинезиологические упражнения. Они способствуют развитию самоконтроля у детей, а также появлению чувства ритма.

Дыхание важно не только с точки зрения физиологии. Помимо предоставления кислорода каждой клеточке детского организма, оно также помогает развить производительность действий и самоконтроль у ребенка.

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 объем 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.

«*Дыхание носом*» Упражнение заключается в том, что дети дышат только одной ноздрей. При этом важно правильно располагать пальцы рук: правая

ноздря закрывается правым большим пальцем, левая - мизинцем левой руки. Остальные пальцы всегда направлены вверх. Важно глубоко и неторопливо дышать.

«*Пловец*» Дети, стоя делают глубокий вдох, закрывают нос пальцами и приседают. В таком положении они мысленно считают до 5, затем встают и выпускают воздух. Упражнение напоминает действия ныряющего пловца.

### **Движение глазами и частями тела в кинезиологии.**

Работа по улучшению функций головного мозга продолжается с выполнением глазодвигательных действий. Они помогают снять у детей мышечные зажимы, а также способствуют лучшему взаимодействию двух полушарий мозга.

Ребенок с помощью этого комплекса может расширить поле зрения, улучшить процесс мышления, запоминания и речевого развития. Кинезиологические упражнения для детей в целом способствуют активизации обучения, в этом не последнее место занимают синхронизованные движения глаз и языка.

«*Глаза и язык*» Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами во все направления, в том числе и диагоналям. Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движение глаз, потом добавляя дыхание.

«*Восьмерка*» Нужно взять в правую руку ручку или карандаш и нарисовать на листе бумаги горизонтальную восьмерку. То же самое проделать и левой рукой. После этого попытаться нарисовать рисунок двумя руками сразу.

«*Лягушка*» Ладони на столе выполняют движения: правая лежит (вниз язык движется вправо, влево).

«*Симметрические рисунки*» Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблока, арбуза и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время «рисования» на свою руку).

«*Зеркальное рисование*» Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

«*Шагание*» На фоне ритмичной музыки, выполнять следующие действия: шагать на месте с сопровождением каждого шага взмахом руки. Например, когда шаг делает левая нога, взмахивает и левая рука, с правой точно так же.

Не все кинезиологические упражнения для дошкольников легкие. К тому же, такие действия развивают мелкую моторику рук, значит, и больше образовывается нервных связей между разными отделами мозга.

### **Кинезиологические упражнения для дошкольников.**

«*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 обратном ( от мизинца к указательному пальцу ) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

«*Кулак – ребро – ладонь*» Упражнение заключается в том, что ребенок должен положить на стол кулак, потом поставить ладонь ребром, затем положить ладонь на поверхность. Задание отрабатывается руками поочередно, потом одновременно. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем – двумя руками вместе по 8 – 10 раз. Можно давать себе команды ( кулак – ребро – ладонь ).

«*Лезгинка*» Левую руку сложите в кулак, большой палец оставьте 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. Повторить 6-8 раз.

«*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 наоборот».

«*Змейка*» Скрепите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

«*Пианист*» Предлагают играть на пианино. Просят ребенка прижать ладонь к поверхности стола и сначала по порядку, а затем хаотично поднимать пальцы по одному и называть их.

После продолжительного выполнения кинезиологических упражнений, результат порадует любого родителя как ребенка дошкольника, так и ребенка, посещающего школу. Основная их польза заключается в том, что развивается мозолистое тело головного мозга ребенка, повышается стрессоустойчивость, снижается утомляемость, а также улучшается работа психических процессов. Ребёнок будет лучше готов к обучению в школе!