

Консультация для родителей
«Кинезиологические игровые упражнения
для интеллектуального развития детей дошкольного возраста»

Подготовила: педагог-психолог
Сураева Елена Васильевна

Прежде, чем говорить об упражнениях, думаю, правильно было бы раскрыть, что же такое «*Кинезиология*» - это наука о развитии головного мозга через определенные двигательные упражнения. Головной мозг человека делится на два полушария: правое и левое, и каждое отвечает за определенные функции:

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

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (*мозолистое тело*). Мозолистое тело находится между полушариями головного мозга. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Нарушение мозолистого тела искажает деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется.

Оба полушария начинают работать без связи. Нарушается пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки.

При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела, вот для этого и нужны кинезиологические упражнения.

Упражнения способствуют:

- Восстановлению работоспособности и продуктивности;
- Реализации своего внутреннего потенциала;
- Повышению точности выполнения действий;
- Расширению поля видения, умения слушать и слышать, чувствовать свое тело;
- Формированию уверенности при публичных выступлениях, собеседованиях, переговорах, экзаменах;

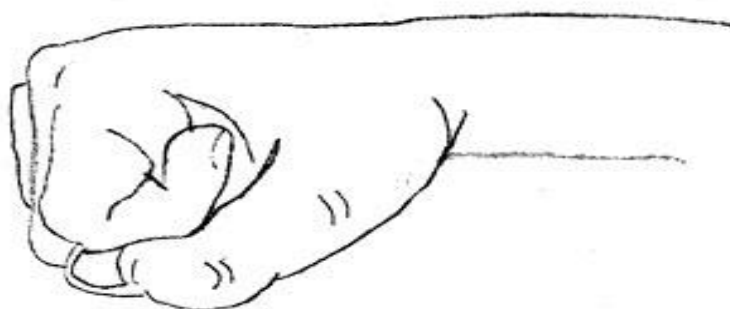
- Осознанию собственной значимости;
- Развитию творческих способностей, спортивных навыков;
- Умению найти путь к радостному, легкому и творческому учению;
- Улучшению работы долговременной и кратковременной памяти, концентрации внимания, формированию абстрактного мышления;
- Интеграции системы «тело – интеллект», гармонизации работы левого и правого полушарий;
- Улучшению равновесия и координации;
- Развитию более ясного и позитивного мышления.

Для результативности кинезиологических упражнений следует учитывать условия проведения:

- Занятия можно проводить в любое время;
- Ежедневно, без пропусков – важна система занятий;
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- Требуется точное выполнение движений и приемов;
- Упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- Если предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой;
- Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 – 10 до 20 – 35 минут в день;
- Каждое упражнение выполняется по 1 – 2 минуте;
- Упражнения можно проводить в различном порядке и сочетании;

Кинезиологические упражнения (Приложения)

Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



Ладонь, сжатая в кулак

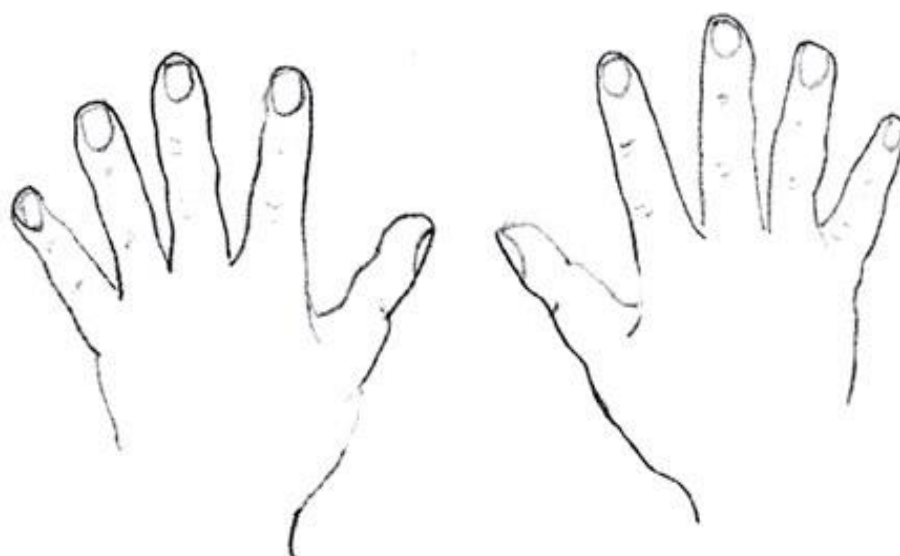


Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

Упражнение: "Фонарики"



Фонарики зажглись
Пальцы выпрямить

Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажегся

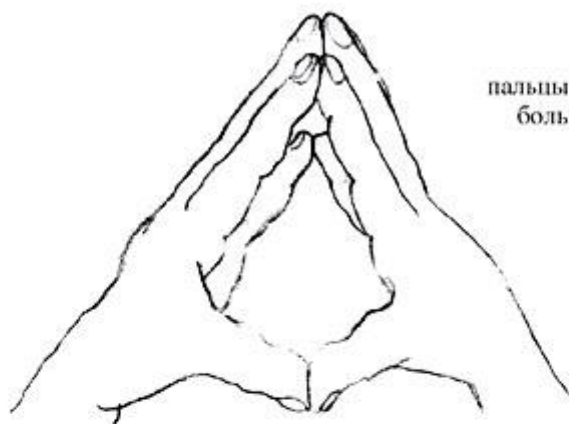


Пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямлены

Упражнение: "Дом -ежик-замок"

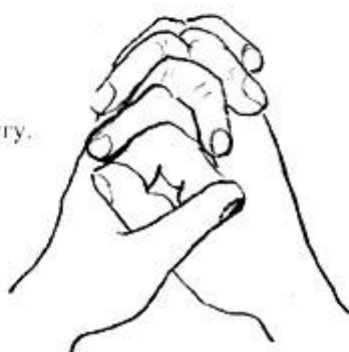


Дом.
пальцы рук соединить под углом,
большие пальцы соединить.

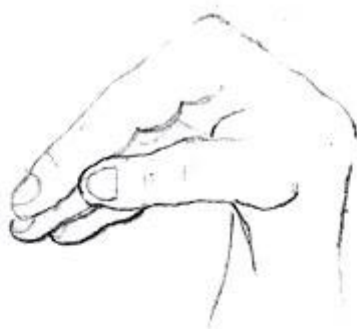
Ежик.
Поставить ладони под углом
друг к другу. Расположить
пальцы одной руки между
пальцами другой.



Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.



Упражнение: "Гусь-курица-петух"



Гусь.

Ладонь согнуть под прямым углом, Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опирается на большой.



Курочка.

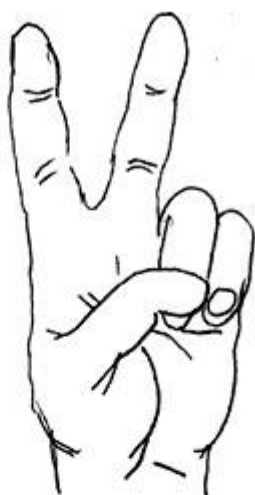
Ладонь немного согнуть. Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.



Петух.

Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх - это "гребешок".

Упражнение: "Зайчик-колечко-цепочка"



Заяц.

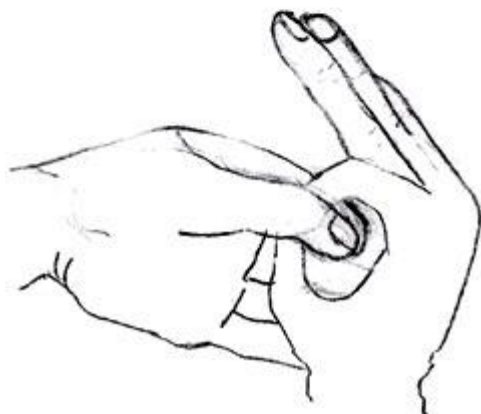
Колечко

Указательный и большой пальцы соединяются.
Средний, безымянный, мизинец вытянуты
вперед.

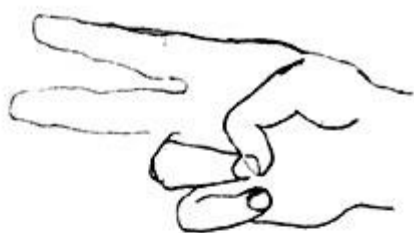


Цепочка.

Поочередно соединяем большой палец с
указательным, со средним и т.д. и через
них попеременно "пропускаем"
"колечки" из пальчиков другой руки.

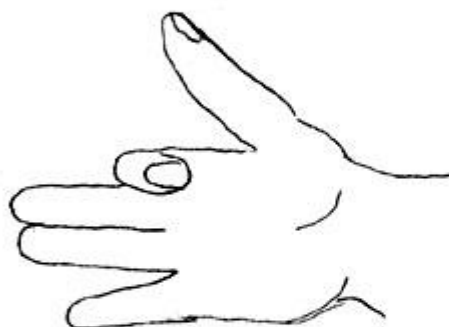


Упражнение: "Ножницы-собака-лошадка"



Собака.

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.



Лошадка.

Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.

Упражнение: "Зайчик-коза-вилка"



Зайчик - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Коза.

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.



Вилка

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

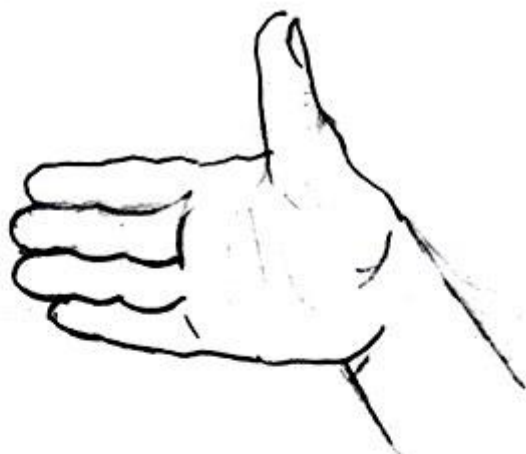


Упражнение: "Колечко"



Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний безымянный мизинец. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. В начале движения выполняется поочередно каждой рукой, затем двумя одновременно.

Упражнение: "Флажок-рыбка-лодочка"



Флажок

Ладонь ребром, большой палец вытянут.



Рыбка

Пальцы вытянуты и прижаты друг другу,
Указательный палец опирается на большой палец.



Лодочка.

Обе ладони поставлены на ребро и соединены
"ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.

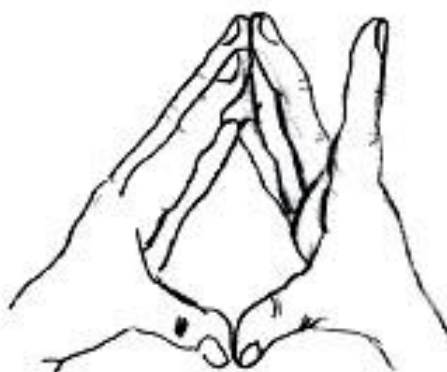
Упражнение: "Сарай-дом с трубой-параход"



Сарай.

Пальцы рук соединить под углом - "крыша". Большие пальцы прижаты к ладоням.

Дом с трубой.
Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить - это "труба".



Пароход.

Обе ладони соединены "ковшиком", большие пальцы подняты вверх - это "труба".

В результате применения **кинезиологической** гимнастики для мозга, дети становятся более активными и уверенными в своих силах и возможностях. Улучшаются графические навыки и зрительно-моторные координации **детей**, формируется произвольность, улучшаются процессы памяти и мышления. Дети становятся более активными, инициативными, способными к принятию самостоятельного решения. При наименьших затратах достигается динамика в **развитии интеллектуальных** способностей через движение.

Проводите время с ребёнком с пользой! Желаю успехов!