

## Консультация для родителей

### «Оздоровление дошкольников через кинезиологические упражнения»

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**.

Не буду подробно расписывать, что такое кинезиология, скажу лишь, что это целая комплексная система, включающая в себя различные направления, целью которой служит оздоровление и гармонизация всего организма. Это наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения.

Именно они 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.*

Всем известно, что мозг имеет два полушария



**Левое полушарие** отвечает за восприятие информации через слух, постановку целей, построение алгоритмов решений. Это полушарие математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое.

**Правое полушарие** отвечает за координацию движений, осознание себя в пространстве, кинестетические (двигательные) ощущения. Это полушарие творчества, образного мышления, гуманитарных аспектов.

Поэтому так важно, чтобы сохранялось равновесие между функционированием обоих полушарий. Активизировать работу всех отделов коры нашего головного мозга и достичь эффективного взаимодействия между полушариями как раз и помогают

кинезиологические упражнения. Их комплексы по праву называют «умной гимнастикой» или гимнастикой мозга.

### 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.
- ✓ Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

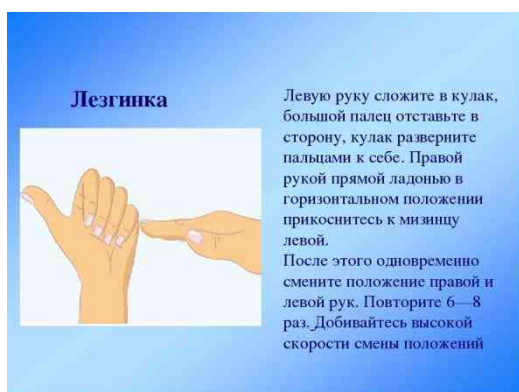
### Это важно!

Используйте кинезиологические упражнения со своим малышом дома. Ниже будут приведены различные примеры упражнений, способствующих достижению разных эффектов (концентрация, расслабление, моторика). Особенно актуально это сейчас, когда ваш малыш не посещает детский сад. Даже без систематического выполнения: они могут сконцентрировать ребенка в нужный момент, успокоить, расслабить, повысить его внимание, настроить на работу. 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.





## 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 положений.

## 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.

Суть та же: строить одновременно обеими руками.

**Кинезиология** – это не так сложно, как может показаться. Занимаясь с ребенком кинезиологическими упражнениями, можно в значительной степени повысить его интеллект именно за счет налаживания этой взаимосвязи между отделами мозга.

*Желаю Вам здоровья и удачи!*

Педагог – психолог,  
И.А.Жукова

