Консультация для родителей

«Кинезиологические упражнения для дошкольников».

Жизнь современного ребенка становится все разнообразнее и сложнее. И она требует не шаблонных, привычных действий, а подвижности, гибкости мышления, быстрой ориентации и адаптации к новым условиям, творческого подхода к решению больших и малых проблем. Один из методов решения этих задач является метод кинезиологии.

Учеными доказано, что после двух лет у ребенка начинают укрепляться связи между левым полушарием, ответственным за речь и правым, формирующим все наши зрительно-пространственные и другие восприятия. А речь в свою очередь – это результат согласованной деятельности многих областей головного мозга. Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в обучении.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Эти упражнения 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.

**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.

**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.

Это важно! Используйте кинезиологические упражнения со своим ребенком дома. 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.

**Кинезиологические физминутки и упражнения**

***Упражнение «Ухо – нос»***

        Левая рука — взяться за кончик носа, правая рука — взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью наоборот».

***Упражнение «Змейка»***

        Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе.1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог.2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

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

***Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»***

        Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом -левой, затем -двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак -ребро-ладонь).

***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 положения.

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 объём 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.

**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.

После продолжительного выполнения кинезиологических упражнений, результат порадует любого родителя. Основная их польза заключается в том, что развивается мозолистое тело головного мозга ребенка, повышается стрессоустойчивость, снижается утомляемость, а также улучшается работа психических процессов.