

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

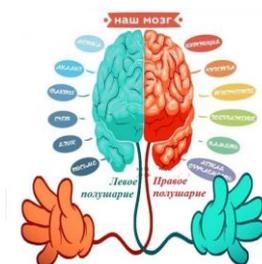
## «Кинезиологические игровые упражнения

для интеллектуального развития детей дошкольного возраста»

*Уважаемые родители!*

*Последнее время в современной педагогике и психологии всё чаще используются кинезиологические упражнения, которые помогают при наименьших затратах достигнуть динамики в развитии интеллектуальных способностей детей. В результате применения кинезиологической гимнастики для мозга, дети становятся более активными, уверенными в своих силах и возможностях. У дошкольников улучшаются графические навыки и зрительно-моторная координация, лучше формируется произвольность, улучшаются процессы памяти и мышления.*

**Кинезиология** - это наука о развитии головного мозга через определенные двигательные упражнения.



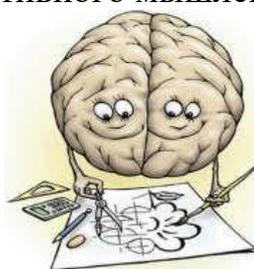
Головной мозг человека делится на два полушария: правое и левое, и каждое отвечает за определенные функции. Правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое - отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – 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 (мозолистым телом). 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. В итоге оба полушария начинают работать без связи, нарушается пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Именно поэтому, при подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела и кинезиологические упражнения являются в этом отличными помощниками.



**Кинезиологические 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, формирование абстрактного мышления;
- интеграции системы «тело – интеллект», гармонизации работу левого и правого полушарий;
- улучшению равновесия и координации;
- развитию более ясного и позитивного мышления.



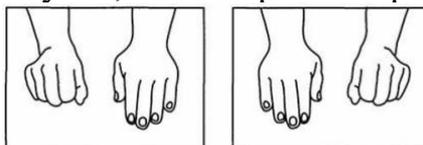
**Для результативности кинезиологических упражнений следует учитывать условия проведения:**

- 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.**

#### **ФОНАРИКИ**

Правая рука - растопыренные пальцы, левая – сжата в кулак. Одновременная смена положения рук: правая – в кулак, левая – растопыренные пальчики.

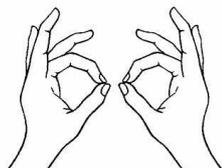


#### **ОЛАДУШКИ**

Правая рука повернута на столе ладонью вниз, левая – ладонью вверх. Одновременная смена положения рук: правая – ладонью вверх, левая – ладонью вниз.

## КОЛЕЧКИ

На двух руках одновременно большой палец соприкасается последовательно с остальными пальцами. Движения выполняются от указательного пальца к мизинцу и обратно.



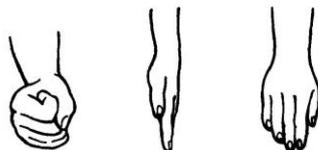
## ЛЕЗГИНКА

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.



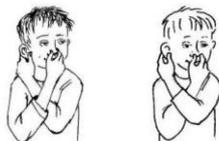
## КУЛАК-РЕБРО-ЛАДОНЬ

Три положения руки, на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем одновременно.



## УХО - НОС

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



**Проводите время с пользой!**

**Успехов Вам и занимательного времяпрепровождения с Вашими малышами!**

**ИГРАЙТЕ С ПОЛЬЗОЙ!**

**педагог-психолог Чаматова С.П.  
высшая квалификационная категория**

**Источник:** Мурыгина Н.В., Вишнякова Л.В. Комплекс упражнений для развития у детей межполушарных связей. 3-7 лет. Интеграция кинезиологических упражнений и мозжечковой стимуляции. Изд-во «Детство - Пресс», 2022 г. ISBN 9785907540415