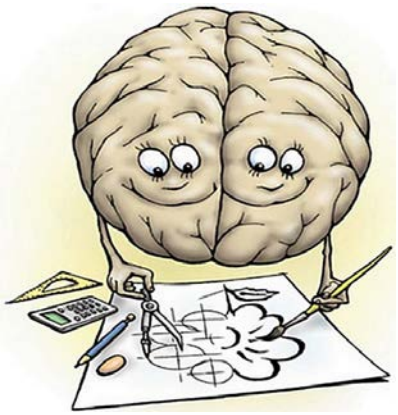
Кинезиология – гимнастика для мозга!

Немецкий мыслитель И.Кант сказал в своё время: «Рука является вышедшим наружу головным мозгом».



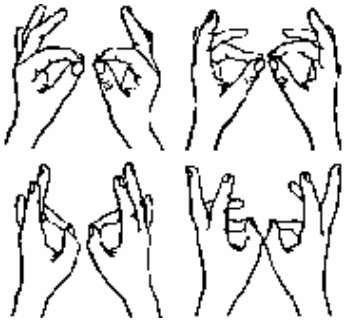
Развитие руки находится в тесной связи с развитием речи и мышления ребенка.

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

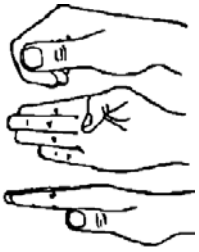
Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга больших полушарий, что влияет на развитие умственных способностей и физического здоровья ребенка.

Кинезиологические упражнения повышают стрессоустойчивость, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Таким образом, происходит улучшение навыков письма, чтения, правописания и орфографии с помощью специальных двигательных упражнений.

Кинезиологический комплекс Сиротюк А.Л.

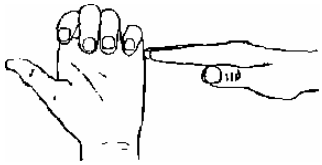


Колечки: Поочередно и быстро перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Задание выполняется в прямом и в обратном порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе двумя руками.

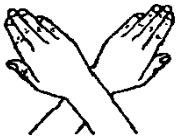


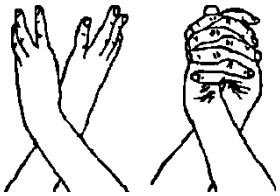
Кулак—ребро—ладонь: Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Кулак, ладонь ребром, ладонь на плоскости. Выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем — двумя руками вместе. Повторите по 8-10 раз.

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.



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. Одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.





Змейка: Скрестите 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. В упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Гимнастики мозга Пола и Гэйла Деннисона.

<u>Ленивые восьмерки:</u> Нарисуйте восьмерки в воздухе, поочередно большим пальцем каждой руки и обеимиодновременно сжимая их в «замок» по 3 раза.

<u>Перекрестные шаги и прыжки</u>: Ходьба на месте. Левая рука касается правого колена и наоборот. Левый локоть касается правого колена и наоборот. Левая рука касается правой пятки и наоборот. Прыгайте так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука и наоборот.

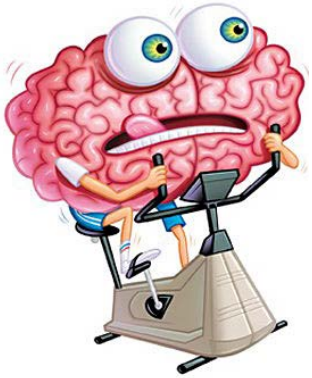
<u>Слон</u>: Слегка согните колени. Вытяните вперёд одну руку и положите щёку на плечо этой руки. Рисуйте восьмерку в воздухе, одновременно вытягивайте верхнюю часть туловища вслед за рукой. Смотрите на пальцы. Повторите, вытянув другую руку, как хобот слона.

<u>Сова</u>: Положите левую руку на правое плечо и медленно поверните голову к этому плечу произнося на выдохе «ух». Поверните голову максимально в другую сторону - «ухните». Скажите «ух» ещё раз, опуская голову на грудь и расслабляя мышцы шеи. Проделайте упражнение не менее 3 раз, затем поменяйте руку и повторите.

<u>Думающий колпак</u>: Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы - спереди. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

Рекомендации по выполнению кинезиологических упражнений.

- Основным требованием является ТОЧНОЕ выполнение движений и приёмов. Работа проводится как левой и правой рукой поочерёдно, так и согласованная работа обеих рук одновременно.
- Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 до 20 минут в день. Заниматься необходимо ежедневно.
- Во время занятия проводить такие упражнения можно, если идет стандартная работа. Творческую деятельность прерывать нецелесообразно.
- Если детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.
- Такие упражнения дают как немедленный, так и накапливающийся эффект.

Список литературы:

1. Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2001 г.
3. Визель Т.Г. Мозг и феномены человеческой психики. – М., 1992.
4. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека. М: СпортАкадемПресс, 2003 г.
5. Деннисон Пол Е., Деннисон Гейл Е. Гимнастика мозга. Книга для учителей и родителей, ИГ «Весь», 2015г.
6. Калинина И.Л. Учим детей, читать и писать. М. “Флинта”, 2002 г.
7. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольника. М, 2002 г.