

КОНСУЛЬТАЦИЯ

для родителей

«Кинезиологические упражнения»

Составила:

Карсеева Татьяна Анатольевна,
учитель-логопед

Удивительно: ребенок рождается с двумя правыми полушариями. Это, конечно, сказано образно — речь идет только о функциональной специализации полушарий головного мозга. Позднее, по мере развития личности малыша, одно из двух полушарий начинает «леветь». Стимулами для превращения одного из правых полушарий в левое у ребенка является начало овладения речью и первое осознание самого себя. Поэтому после кризиса трех лет и начинают вырисовываться различия между правшами и левшами. Причем при доминировании левого полушария ведущей является правая рука, при доминировании правого — левая.

При несформированности межполушарного взаимодействия не происходит полноценного обмена информацией между правым и левым полушариями, каждое из которых постигает внешний мир по-своему. Такое разделение функций обеспечивает взаимную дополняемость работы полушарий. Для совместной работы обоих полушарий требуется их функциональная связь.

Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Развитие межполушарного взаимодействия является основой интеллектуального развития ребенка.

В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Для преодоления имеющихся у них нарушений, укрепления психического здоровья необходимо тесное взаимодействие всех участников педагогического процесса. Одним из составляющих элементов такой работы являются кинезиологические упражнения.

Кинезиологические упражнения (или как их еще называют «Гимнастика мозга») – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие, развивать мозолистое тело, улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, развить мелкую и крупную моторику, облегчить процесс чтения и письма, снизить утомляемость, излишнее напряжение, повысить стрессоустойчивость организма. Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения! Эти упражнения просты в использовании и могут иметь как быстрый, так и накапливающийся эффект.

Упражнения эти нужно делать ежедневно, по 10-15 минут, желательно в спокойной обстановке. Главное – движения должны усложняться и частота их выполнения должна расти!

Кинезиологические упражнения

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. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

Кулак-ребро-ладонь.

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

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. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

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 «с точностью до наоборот».

Зеркальное рисование.

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы.

При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга.

**Так что пробуйте, экспериментируйте.
Это не только полезно, но и весело!**