

КОНСУЛЬТАЦИЯ для РОДИТЕЛЕЙ

«КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТЬМИ»

**(В рамках проекта «Учимся активно отдыхать и здоровье укреплять»
(Укрепление здоровья дошкольников средствами физической
рекреации). Для тех, кто хочет, чтобы его ребенок рос умным и здоровым)**

Кинезиология – это наука о развитии нашего головного мозга посредством движений. Ее методики можно назвать универсальными для развития умственных способностей с помощью специальных двигательных упражнений, направленных на синхронизацию работы обоих полушарий мозга. Здесь задействованы не только механические, но и психофизиологические законы развития человека

В чем польза кинезиологических упражнений для развития детей дошкольного возраста? ДЛЯ ЧЕГО ИСПОЛЬЗУЮТ ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ?

Кинезиологию можно назвать неким сплавом из теории и практики физиотерапии, натуропатии, акупунктуры, гомеопатии, восточной медицины, хиропрактики и других областей знаний о нашем здоровье. Она основана на улучшении взаимодействия полушарий мозга, что приводит к общей гармонизации в работе систем организма. Использование упражнений кинезиологии позволяет: укреплять здоровье; повышать тонус; снижать усталость, утомляемость и раздражительность; улучшать психоэмоциональное состояние; понижать чрезмерную активность; повышать концентрацию и умственную работоспособность; улучшать память; стимулировать развитие слуха и речи; улучшать внимание, мышление; развивать восприятие, пространственные представления, воображение. Из этого можно сделать вывод, что

Кинезиологические упражнения для дошкольников не менее полезны, чем для взрослых. Особенно – для детей, имеющих различные проблемы (отставание в общем или речевом развитии, гиперактивность и т. д.). При систематическом выполнении упражнений дети становятся более активными, сообразительными, энергичными, учатся контролировать свои психические процессы (негативное поведение, раздражительность, низкую произвольность, возбудимость), улучшают речевые и двигательные навыки, лучше концентрируются. Благодаря такому широкому действию эта методика используется самыми разными специалистами: педагогами; педиатрами; психологами; нейропсихологами; дефектологами; логопедами.

Существует множество различных упражнений, помогающих решать конкретные задачи. Кинезиология в логопедии, к примеру, включает в себя следующие приемы: упражнения на общую двигательную активность; артикуляционная гимнастика; игры на

восприятие и дифференциацию звуков и шумов; игры на улучшение координации между правой, левой рукой, языком, глазами; дыхательные игры; упражнения на закрепление пространственных понятий (право, лево, впереди, сзади; ближе, чем; правее и т. д.); упражнения на развитие произвольности; пальчиковые игры.

НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ. Наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых выполняет свои функции, отвечая за протекание определенных процессов (левое – логическое, правое – творческое). В идеале они гармонично дополняют друг друга. И человеку необходима правильная работа не только каждого из них по отдельности, но и во взаимосвязи. Итак, за что отвечает каждое из полушарий мозга?

Левое. Помогает нам выделить в каждой проблеме ключевые моменты, то есть отвечает за логические и аналитические мыслительные процессы, помогает думать последовательно. Кроме того, оно обеспечивает: индуктивное мышление (сначала происходит анализ, а затем синтез); обработку вербальной информации; речевые и языковые способности; способность чтения и письма; запоминание (стихов, имен, названий, дат, фактов); понимание буквального смысла получаемой информации; планирование будущего; математические склонности, способности работать со схемами, таблицами, формулами, числами; контроль правой стороны нашего тела.

Правое. Отвечает за творческие процессы, интуицию. Оно помогает разбираться в ситуации, находя порой нестандартные, но при этом правильные решения. Также правое полушарие обеспечивает: развитие образного мышления; ориентацию в пространстве; способность решать головоломки, ребусы, творческие задачи; одновременную обработку множества разнообразных блоков информации, рассматривание проблемы в целом; дедуктивное мышление (сначала – синтез, затем – анализ); обработку невербальной информации, которая выражается в образах, символах; запоминание образов (картин, голосов, поз, лиц), восприятие совокупности черт как единого целого; способность понимать чужую образную речь, чувство юмора; восприятие эмоций, интонаций, тембра голоса; ориентацию в настоящем; развитие воображения, фантазии, творческих способностей (в частности художественных); различение музыкальных мелодий, ритма, темпа, музыкальной гармонии; спонтанные эмоции; контроль левой половины тела.

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.

ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ В дошкольных образовательных учреждениях эта система используется довольно широко. Например, во время физических занятий детям предлагаются упражнения, направленные на координацию между конечностями, глазами, головой. Это могут быть асимметричные движения (одна рука гладит – другая бьет), движения, выполняемые с закрытыми глазами (дотронуться до носа, уха, постоять на одной ноге), движения, выполняемые сначала поочередно рукой или ногой, и затем – вместе обеими. На уроках рисования могут использоваться приемы рисования другой рукой или обеими в зеркальном отображении, рисование с закрытыми глазами, обведение контура в одном, а затем в другом направлении каждой рукой по очереди. На уроках по развитию речи широко применяются различные пальчиковые игры, направленные на улучшение моторики мелких мышц и ловкости пальцев. В познавательных и игровых занятиях используются различные пособия, помогающие детям освоить одновременные скоординированные движения обеими руками. Например, детям 3-4 лет предлагают папки с зеркальным отображением различных предметов. Такие аппликации могут состоять из кнопок, клавиш, бумажных или текстильных деталей, геометрических фигур, шнуров, лесенок и т. д. Ребенок по очереди трогает, нажимает, обводит каждую деталь сначала одной рукой, потом другой, потом двумя. При этом в качестве дополнительных стимуляторов для других зон мозга могут выступать стихотворное или музыкальное сопровождение, проговаривание самим ребенком действий или стихов, иллюстрирующих их.

Используйте кинезиологические упражнения со своим малышом дома. Ниже будут приведены различные примеры занятий, способствующих достижению разных эффектов (концентрация, расслабление, моторика). Особенно актуально это, если ваш малыш не посещает детский сад. Но и в противном случае такие занятия не помешают. 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 дошкольнику более четкую инструкцию по выполнению каждого задания (чувствуешь, как напрягается ..., глаза должны следить за ..., вдох должен быть глубоким и медленным и т. д.).

ПРИМЕРЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

МАССАЖ УШЕЙ. Обеими руками синхронно производятся одинаковые массажные движения по мочкам, раковинам ушей, затем массируют уши полностью, в конце – растирают ладонями. Обязательно движения должны быть синхронными.

КНОПКИ МОЗГА Следующие три упражнения заслуживают отдельного внимания. Выполняемые вместе, они словно включают наш организм. При этом улучшается кровообращение мозга, синхронизируется работа обоих полушарий, улучшается сенсорное восприятие, значительно повышается концентрация внимания. Эти три простых упражнения помогают снять умственное и нервное напряжение, сосредоточиться на запоминании чего-то нового. Это «трио» весьма полезно для детей с гиперактивностью. Выполнить эти задания малышу будет не так-то просто, особенно если у него раньше не было опыта подобных упражнений. Поэтому от взрослых потребуется максимум внимания и терпения. Выполнять все задания нужно каждой рукой примерно по 25–30 секунд.

Указательный палец одной руки массирует точку в центре носогубной складки над верхней губой, средний – точку под нижней губой – симметричную верхней. Ладонка другой руки находится на пупке. Выполняя такой массаж, нужно переводить глаза по квадратной траектории (слева наверх, затем справа вниз). Далее руки нужно поменять и повторить все сначала. Указательным и средним пальцем (вместе) левой руки надавливают под нижней губой. Пальцы другой руки массируют копчик. Точно так же руки нужно поменять. Ладонку одной руки кладем на пупок, а пальцы другой должны массировать копчик. Через 20–30 секунд меняем руки.

Три предыдущих упражнения хорошо подходят для домашнего выполнения, особенно если ребенка нужно быстро успокоить и включить в работу. Следующие несколько примеров подходят именно для домашней работы, поскольку ребенку нужна физическая помощь взрослого.

1. Пусть малыш сядет на пол, притянет коленки к себе и обхватит их, спрятав голову в колени. Скажите ему, что он – цыпленок, и сейчас будет вылупляться из своего яйца на свет. Роль скорлупы на себя берет мама. Она садится сзади своего чада и обхватывает руками и ногами. Теперь «цыпленок» начинает «вылупляться», преодолевая прочность «скорлупы».

2. Малыш лежит на полу спиной. Ему нужно почувствовать пол тактильно каждой частью тела (затылком, шеей, плечами и т.д.) и описать словами, что он чувствует (пол теплый, холодный, ровный, бугристый, жесткий, мягкий). После этого мама берет одну руку малыша и немного ее растягивает, затем другую руку, затем – каждую ногу по очереди. Теперь ребенок представляет, что он – натянутая струна. Он должен растягивать сначала обе руки в стороны, затем обе ноги, затем – правую и левую часть тела по очереди (тянутся нога, бок и рука).

3. Спина остается расслабленной, не выгибается. Ребенок лежит на спине, смотрит точно перед собой, голова неподвижна. Мама берет

небольшой яркий предмет и начинает двигать его перед глазами малыша сначала по основным направлениям, затем по диагоналям. Ребенок следит за предметом, не двигая головой. Сначала предмет находится на расстоянии вытянутой руки от ребенка, затем – вдвое меньше, и в конце – практически у переносицы. Упражнение делают медленно (на счет до 7), предмет фиксируют в каждом крайнем положении на тот же счет.

ТРИ ПОЛОЖЕНИЯ РУК
 Малышу показывают, как рука меняет положение на поверхности стола: сначала **рука лежит ладонью вниз**, затем **сжимается в кулак вертикально**, далее – **ладонь раскрывается и становится на ребро**.
 На начальном этапе малыш может выполнять упражнение вместе со взрослым, потом пробует выполнить его самостоятельно, по памяти.
 Продолжаем **8 – 10 повторений** одной рукой, затем другой.
 Самый сложный этап – выполнение задания обеими руками.
 Если ребенку сложно запомнить эту последовательность, он может помогать себе речевыми командами, проговаривая их вслух, либо про себя.
 По мере освоения задания его темп нарастает.

1 рука ладонью вниз
 2 рука сжимается в кулак
 3 рука становится на ребро

RAZVIVASHKA.online

НЕ ТА РУКА
 Обычные действия выполняются несоединенной для этого рукой (**чистка зубов, расчесывание, прием пищи**). Этот простой прием помогает активировать клетки мозга, усиливая контакт между ними. Такие задания дети очень любят, ведь выпялять и чувствовать себя неловко в привычной ситуации – это так весело!

RAZVIVASHKA.online

ОПАДУШКИ
 Руки ребенка лежат на столе. Одна ладонью вверх, другая – вниз. Теперь ладошки нужно одновременно переворачивать в противоположном направлении (ту, что была ладонью вверх, нужно положить тыльной стороной вверх, и наоборот). При этом можно проговаривать веселые четверостишия про то, как мы лежали опадушки.

1 рука ладонью вверх, другая – вниз.
 2 теперь наоборот

RAZVIVASHKA.online

КОЛЕЧКИ
 Замыкают кольцою большой палец одной руки сначала с указательным, затем – поочередно с каждым из пальцев этой руки. Потом делают то же самое второй рукой, потом – вместе. Постепенно, по мере освоения задания, темп должен ускоряться.

1 2 3 4

RAZVIVASHKA.online

УШКО И НОС
 Левою рукой малыш берется за кончик своего носа, правой – за левое ухо. Одновременно спускает и носик, и ухо, он меняет положение местами. Теперь правая рука прохватывает носик, а левая – правое ухо.

1 левой рукой за кончик своего носа – за левое ухо.
 2 правой рукой за кончик своего носа – за правое ухо.

RAZVIVASHKA.online

РИСУНКИ В ЗЕРКАЛЕ
 Рисовать можно как на бумаге, так и пальцами в воздухе. Рисовать нужно обеими руками одновременно, в зеркальном отображении любые простые предметы или фигуры (круги, ромбы, цифры). Это весьма эффективное упражнение для улучшения работы мозга. При этом хорошо, если ребенок будет следить глазами за несоединенной ему рукой (правша – за левую, левша – за правую).

RAZVIVASHKA.online

ЗДРАВСТВУЙТЕ. УПРАЖНЕНИЕ ПОХОЖЕ НА «КОЛЕЧКИ»
 Только при этом пальцы не смыкают в кольцо, а похлопывают друг друга по очереди, словно они здороваются между собой. Можно даже проговаривать: здоровствуй, указательный пальчик, здоровствуй, средний пальчик, и т. д.

1 2 3 4

RAZVIVASHKA.online

Итак, кинезиология – наука о сложных механизмах взаимодействия структур головного мозга и способах их гармонизации. Занимаясь с ребенком кинезиологическими упражнениями, можно в значительной степени повысить его интеллект именно за счет

налаживания этой взаимосвязи между отделами мозга. Источник:
<https://razvivashka.online/metodiki/kineziologicheskie-uprazhneniya>

Подготовила материал Хаванова Н.А.