КИНЕЗИОЛОГИЯ в детском саду и дома

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу. Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой не только интеллектуального, но и речевого развития ребенка.

В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в речевом развитии и затруднениями в обучении. Для преодоления имеющихся нарушений, укрепления психического здоровья, развития межполушарного взаимодействия мозга, советую использовать кинезиологические упражнения.

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».

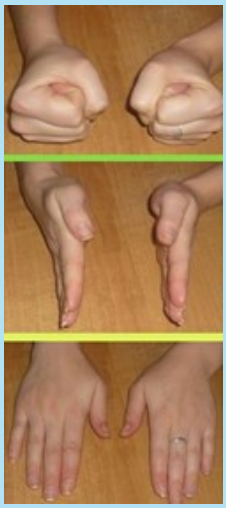
Упражнения очень просты, их можно выполнять где угодно, они интересны, на их выполнение не требуется много времени. В результате улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка, развивается речь, мышление и другие психические процессы у ребёнка.

Всё в ваших руках!

Колечко.

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Сначала в прямом, потом в обратном порядке одной руки, затем сразу двумя руками.

Кулак-ребро-ладонь.



Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ребёнок выполняет упражнение вместе со взрослым, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе.

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.

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.