

В помощь родителям.
**Кинезиологические упражнения, развивающие межполушарное
взаимодействие**
(«гимнастика мозга»)

Кинезиология – это методика сохранения здоровья путем воздействия на мышцы тела, т.е. путем физической активности.

Кинезиологические методы позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие. Когда полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы. В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями. Эти упражнения направлены на совершенствование высших психических функций мозга, развитие подвижности нервных процессов и синхронизацию работы двух полушарий коры головного мозга. У ребенка формируется быстрота нервных импульсов от рецепторов руки к центру речи головного мозга. В результате реализуется внутренняя потребность отражать свою речь в движении, т.е. помогать выразить свою мысль в речи и дополнить эмоциональное состояние движением руки, тела, взглядом, кистью и т.п.

Кинезиология уделяет особое внимание таким упражнениям, в которых используются одновременные разнотипные движения рук. Регуляция таких движений осуществляется на уровне головного мозга, в отличие от симметричных содружественных движений, регуляция которых, в основном, происходят на уровне спинного мозга.

Следует отметить, что значение кинезиологических упражнений особенно велико в дошкольном и младшем школьном возрасте, пока идет формирование речевой моторной области.

Кинезиологические упражнения заметно повышают умственную активность и работоспособность детей, а значит и эффективность коррекционной работы.

Упражнения достаточно просты, но интересны. Дети выполняют их с большим удовольствием. Предлагаю и родителям использовать эти упражнения для развития умственных способностей своих детей. Желательно делать кинезиологическую гимнастику в начале не только логопедических, но и любых развивающих занятий с детьми.

Применяя кинезиологические упражнения, важно соблюдать следующие условия:

- систематичность выполнения;
- постепенное увеличение темпа и сложности;

- точность выполнения движений и приемов;
- чередование учебных действий с кинезиологическими упражнениями; но во время занятий продуктивной деятельностью упражнения следует проводить до начала работы, не прерывая ее.



Примерный комплекс кинезиологических упражнений.

«Уши»

Цель – энергетизация мозга.

Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха (пять раз). Помассировать ушную раковину.

«Колечко»

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

«Кулак-ребро-ладонь»

Четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладони вверх, ладони вниз,

А теперь их на бочок и зажали в кулачок.

«Ухо – нос – хлопок»

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».

«Лягушки»

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Две весёлые лягушки

Ни минутки не сидят

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят.

«Симметричные рисунки»

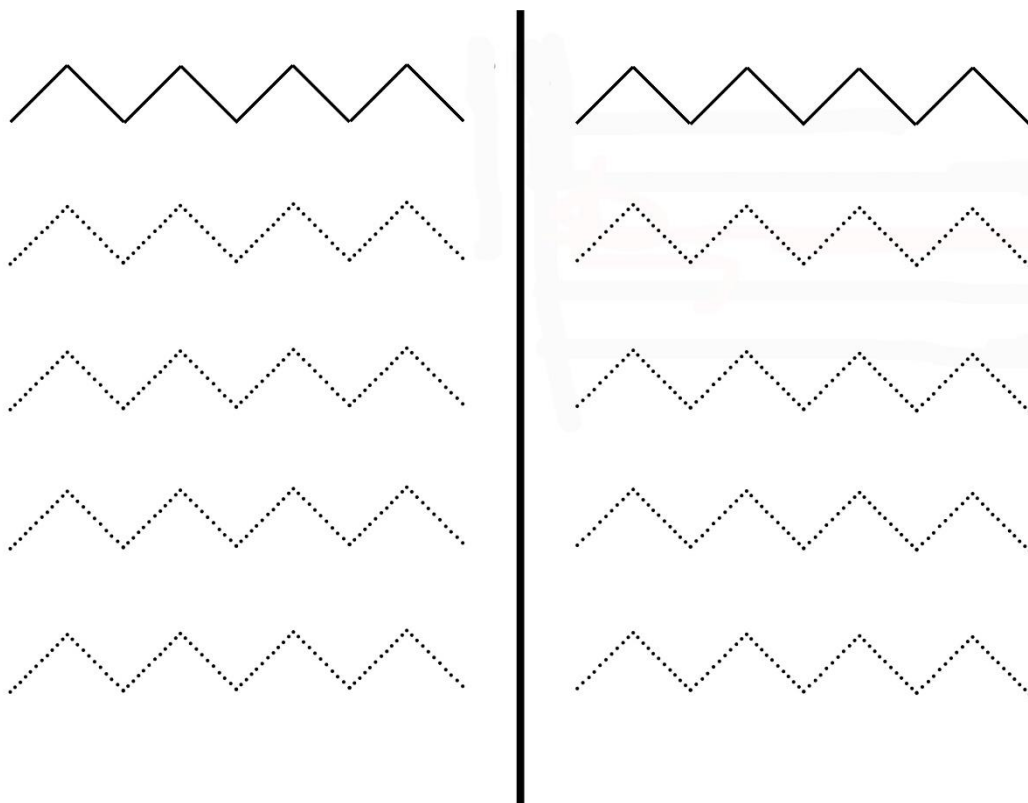
Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время «рисования» на свою руку).

«Горизонтальная восьмерка»

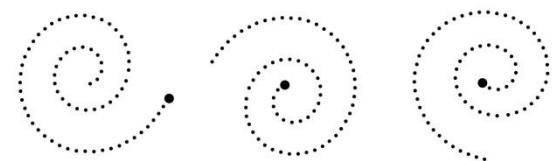
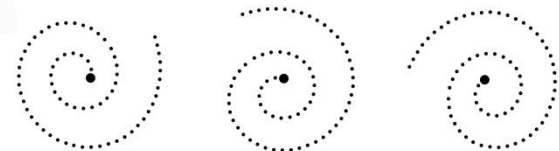
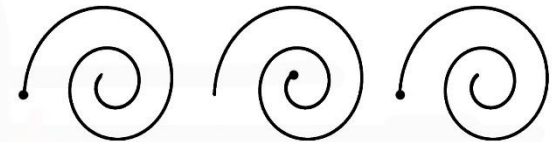
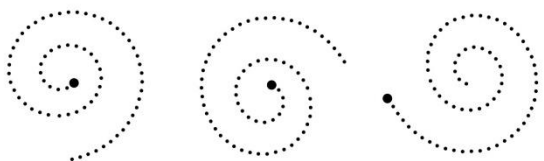
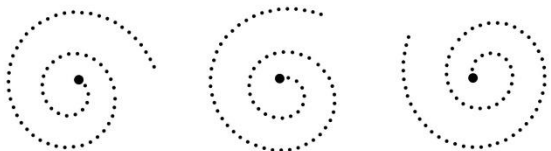
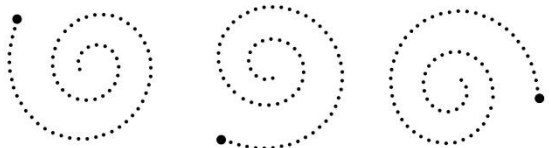
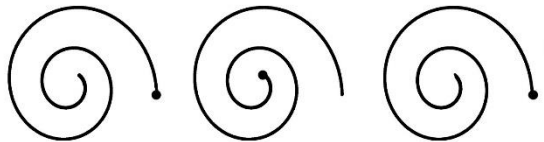
Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза – сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками.

«Зеркальное рисование»:

- Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.







Дорисуй и раскрась рисунок обеими руками:
левая правая

