

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

«Центр развития – детский сад №173»

г. Краснодар, ул. Азовская,9

---

Консультация для родителей

Подготовила: Агафонова Нина Евгеньевна

**«Кинезиологические упражнения — это просто и весело»**

**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.

Использование упражнений кинезиологии позволяет: укреплять здоровье; повышать тонус; снижать усталость, утомляемость и раздражительность; улучшать психоэмоциональное состояние; понижать чрезмерную активность; улучшать внимание, мышление. 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.

**КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**1. «Кулак – кольцо»**

Одновременно двумя руками руки совершают следующие действия: кулак-кольцо (большой и указательный пальцы), кулак-кольцо (большой и средний пальцы), кулак-кольцо (большой и безымянный пальцы), кулак-кольцо (большой палец и мизинец), затем в обратном направлении.

**2. «Кастрюлька – крышечка»**

Одна рука в кулаке вертикально («кастрюлька»), другая - «крышечка» - ложится на кастрюльку, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот». Действия четкие, ритмичные, доводим до автоматизма.

**3. «Дом – ёжик – замок»**

Дом – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить, ёжик – поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки

между пальцами другой руки, замок – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.

#### **4. «Лесенка»**

Для этого упражнения нужны большой и указательный пальцы на обеих руках. Соединяем большой палец с указательным (кончиками), затем вторые пары соединяем, а первые разъединяем, получается, как будто пальцы шагают по ступенькам.

#### **5. «Яблочко и червячок»**

Рука в кулаке (яблоко), большой палец вверх – это червячок, червячок то спрятался в яблоко (убираем палец в кулак), то показался (достаем). Вначале ребенок делает одновременно на обеих руках - червячки спрятались, показались. Затем поочередно - на одной руке спрятался, на другой показался. Усложняем через добавление хлопка.