

**Консультация для родителей на тему:  
«Кинезиология в помощь родителям»**

Консультацию подготовила:  
инструктор по физической культуре  
Калинина Анна Викторовна

Дошкольный возраст — важный этап формирования личности. У детей возникают такие личностные образования, как появление мотивации в деятельности, усвоение нравственных норм и формирование произвольности поведения. Как известно эти возможности определяются уровнем развития различных психических функций: восприятие, память, мышление, речь, внимание.

Какие методы эффективнее использовать в работе над развитием познавательной деятельности у дошкольников? Одним из универсальных методов развития психических и физических возможностей ребёнка является кинезиология.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. И именно они позволяют создать новые межполушарные связи и улучшить работу головного мозга, которые отвечают за развитие психических процессов и интеллекта. Регулярно выполняя определённые упражнения, можно опосредованно воздействовать на развитие мозга.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей и профилактику отклонений в их развитии. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.

Для получения положительного эффекта от упражнений необходимо учитывать определенные условия:

- взрослый должен сначала сам освоить упражнение и только после этого обучать ребенка;
- комплекс упражнений и заданий должен проходить в игровой форме;
- упражнения проводятся ежедневно, в доброжелательной обстановке;
- ребёнок должен постараться как можно точнее выполнить движения;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом.

Хотелось бы обратить ваше внимание на то, что желаемый эффект не достигается после одного-двух занятий. Чтобы появился устойчивый результат, необходимо проводить их регулярно, как минимум в течение месяца-двух. Для таких занятий лучше использовать часы после отдыха детей. Главное, чтобы в этот момент ребенку самому хотелось заниматься, поэтому не навязывайте ему свои желания и не превращайте игру в скучное занятие.

### **Предлагаем Вашему вниманию несколько упражнений:**

- 1. Упражнение «Да – нет»** Делать медленные наклоны головы к плечам, затем кивать головой вперед - назад. Потом сделать по одному круговому движению головой по часовой и против часовой стрелки по 1 разу. Повтор по 4 раза.
- 2. «Плечики»** Поднимать плечи вверх – вниз, вперед – назад, затем тоже сделать каждым плечом отдельно. Повторить 4 раза.
- 3. «Уши».** Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх - наружу от верхней части к мочке уха (5 раз). Помассировать ушную раковину.
- 4. Упражнение «Ухо –нос».** Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.
- 5. Упражнение «Кулак». «Ребро». «Ладонь».** Исходное положение: Сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга:
  1. Сжатая в кулак ладонь.
  2. Положение ладони ребром на плоскости стола.
  3. Распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Повторить 8-10 раз.
- 6. Упражнение «Домик»** Соединить кончики пальцев вытянутых рук и с усилием сжимать их друг с другом. Отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
- 7. Упражнение «Барабан»** Постучать каждым пальцем правой руки по столу под счет: 1,1-2, 1- 2-3 и т.д. Затем тоже сделать левой рукой.
- 8. Упражнение «Лучики»** Сидя, согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать пальцы обеих рук постепенно ускоряя темп до максимальной усталости.

**9. Упражнение «Колечко».** Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем указательный, средний и т.д.; в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.

**10. Упражнение «Лягушка»** Положить руки на стол: одна сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Менять положение рук.

**11. Упражнение «Мельница».** Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.  
Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

**12. Упражнение "Зеркальное рисование"** Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Начать рисовать одновременно обеими руками зеркальносимметричные рисунки, буквы, цифры. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий мозга синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Дорогие родители, занимайтесь вместе с ребёнком. Упражнения по кинезиологии полезны всем, и детям и взрослым.

Желаю вам успеха!