



Что такое кинезиология? или «Гимнастика для ума»

(консультацию подготовила педагог-психолог Марасанова Н.Р.)

Уважаемые родители!

Взаимосвязь интеллектуальных и творческих способностей с физической активностью человека выявлена уже давно. Более глубоким изучением этого вопроса занимается наука – кинезиология.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга.

Кинезиологические упражнения (реципрокные движения: правая рука выполняет одно движение, левая – другое) направлены на синхронизацию работы правого и левого полушария мозга. Выполняя эти упражнения, мы одновременно тренируем логику, аналитические и математические способности, а так же воображение, креативность и творческие способности детей.

Эти упражнения можно выполнять и взрослым и детям, они бодрят, тонизируют, снимают усталость, тяжесть в голове, помогают справиться с нежелательной в данный момент сонливостью, обостряют внимание и память, а также значительно повышают способность концентрироваться на выполняемой работе.





Рекомендации по применению:

- Занятия можно проводить в любое время;
- Ежедневно, без пропусков;
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- Требуется точное выполнение движений и приемов;
- Упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 – 10 минут в день. Каждое упражнение выполняется по 1 – 2 минуте;
- Упражнения можно проводить в различном порядке и сочетании.

Для постепенного усложнения упражнений можно использовать: ускорение темпа выполнения; выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля); подключение движений глаз и языка к движениям рук.





Перечень упражнений

«Думающий колпак»

Активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти, усвоению информации на слух.

Возьмите правое ухо правой рукой, левое – левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные – спереди.

Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку. Затем разомните мочку уха. Повторите 3 и более раза.

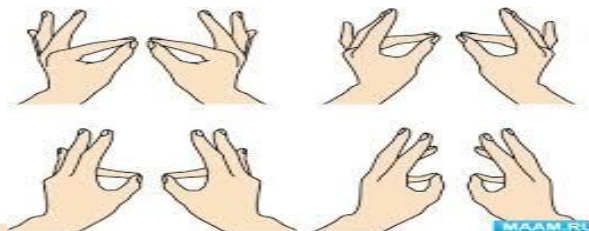
«Лезгинка»

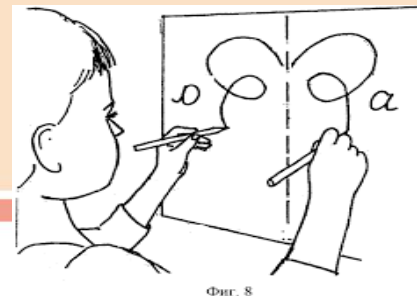
Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

«Ожерелье»

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются поочередно каждой рукой, затем – двумя одновременно.

**СКОРО В ШКОЛУ МЫ ПОЙДЕМ
И ПЯТЕРКИ ПРИНЕСЕМ!**





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, цифры, линии.

При возникновении сложностей, перед выполнением упражнения необходимо прорисовать изображение в воздухе поочередно каждой рукой и двумя руками одновременно.

« Змейка »

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

«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».

Ухо, носик мы возьмем,

Хлоп - опять играть начнем!

Этих упражнений очень много, выполняйте их со своими детьми! Желаю всем удачи!

