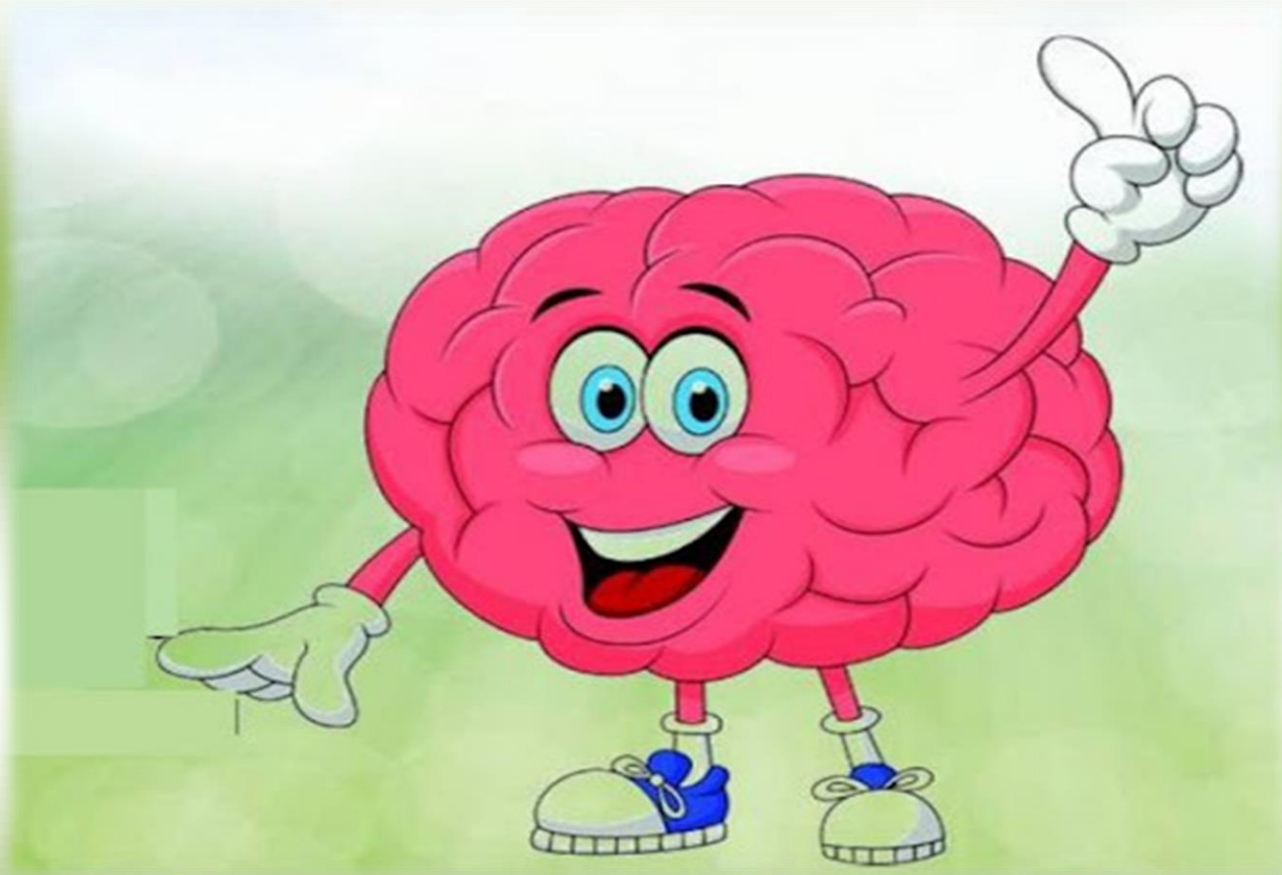


Консультация для родителей
«Гимнастика для ума»



Подготовила: Рябинина Оксана Вячеславовна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ «ДСОВ № 101»

Каждый родитель желает своему ребенку счастья, здоровья, успехов в учебе и еще много всего только хорошего. Но не все мамы и папы, и даже не все бабушки и дедушки могут ответить на вопрос – как лучше развивать ребенка, чтобы ему было не только легко усвоить новые многочисленные знания, а и интересно и увлекательно это сделать.

В данной консультации хочется рассказать о таком простом, но очень действенном методе развития умственных способностей, как кинезиология. Все педагоги называют кинезиологию просто - гимнастика для ума. Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга.

Основная цель кинезиологии - развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

"Гимнастика мозга" - это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения. В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается. Кроме этого упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

Огромная польза и привлекательность «гимнастики мозга» состоит в её простоте и практичности. Ребенок может выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте.

Для результативности коррекционно - развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- Занятия проводятся утром по 5 - 10 минут.
- Ежедневно или не менее 2-х раз в неделю.
- В доброжелательной обстановке.
- Точное выполнение движений и приемов.
- Упражнения проводятся стоя и сидя за столом.

Примеры упражнений:

- сжимать резиновую грушу или теннисный мячик;
- разгибать и загибать поочередно пальцы из кулака в кулак;
- отхлопывать ритм ладонями по столу, затем чередуя положение:
 - ладонь — ребро (одной и двумя руками);
 - поочередно каждым пальцем отстукивать ритм в заданном темпе по поверхности стола;
 - перебирать разными пальцами натянутую резинку или шнурок;
 - отстреливать каждым пальцем поочередно пинг-понговый шарик;
 - тренировать захват мячей различного диаметра;
 - вырабатывать переключение движений правой — левой руки (ладонь — кулак, ладонь — ребро ладони и т. п.);
 - захватывать мелкие предметы небольшого диаметра различными пальцами;
 - перекачивать ребристый карандаш большим и попеременно остальными пальцами;
 - выполнять несложные геометрические узоры из мелких деталей (спичек, палочек, мозаики) на основе образца;
 - обучать детей рациональным приемам захвата крупных и мелких предметов.
- **«Колечко»** Поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно от указательного до мизинца.
- **«Кошка»** Последовательно менять два положения руки: кулак, ладонь (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

- **«Ухо – нос»** Левой рукой беремся за кончик носа, а правой за противоположное ухо. Отпускаем одновременно ухо и нос, хлопаем в ладоши, меняем положение рук с точностью «до наоборот».

- **«Лезгинка»** Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.

- **«Кулак - ребро – ладонь»** Последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

- **«Ладушки-оладушки»** Правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»

- **«Змейка»** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог. 2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

- **«Зеркальное рисование»** Берем в обе руки по карандашу, рисуем одновременно обеими руками зеркально- симметричные рисунки, буквы.

- **«Слон»** Рекомендуется выполнять это упражнение 3-5 раз каждой рукой для большего эффекта. Встаньте прямо, плотно прижмите левое ухо к левому плечу и вытяните левую руку вперед. Это очень похоже на хобот слона. Колени не напряжены. Рисуите ленивую восьмерку в воздухе, начиная от центра. Помогайте верхней частью туловища двигаться вслед за рукой. Следите глазами за кончиками пальцев. Повторите то же с правой рукой.

- **«Сонный мишка»** Встаньте прямо, расслабьте руки, плечи, опустите подбородок к груди. Дышите глубоко, спокойно. Сначала медленно качайте головой из стороны и следом делайте небольшие круговые движения подбородком.

- **«Перекрестные шаги»** Шаги в медленном темпе. Коснитесь левым локтем правого колена, а теперь правым локтем левого колена. Особое внимание уделите движению глазами. Нужно смотреть максимально во все стороны, во всех направлениях. Можно показывать ребенку что-то интересное: картинку, игрушку, чтобы он следил за ней глазами.

- — **Горизонтальные восьмерки для письма!**

Нарисуйте на бумаге А 4 или доске по 5 – 7 горизонтальных восьмерок (знак бесконечности). С максимально возможным размахом, но так, чтобы рисунок находился в зоне видимости глаз ребенка. Правой рукой, левой рукой, одновременно двумя руками.

- — **Горизонтальные восьмерки в воздухе!**

Рисование восьмерок в воздухе в тех же направлениях, что и в предыдущем упражнении, поочередно каждой рукой и обеими одновременно. Достаточно сделать по 3-4 раза. В положении стоя, большой палец руки поднят вверх (отлично, рука немного согнута в локте. Применение кинезиологических упражнений позволит улучшить у ребенка:

- Память, внимание, речь
- Пространственные представления
- Мелкую и крупную моторику
- Снизить утомляемость
- Повысить способность к произвольному контролю

Включайте кинезиологические упражнения в игры, в минутки отдыха, сделайте неотъемлемой частью ваших совместных развивающих занятий и, несомненно, увидите положительные результаты!