

Консультация для родителей.

«Роль кинезиологических упражнений в оздоровлении детей».



Уважаемые родители, хотим познакомить вас с интересной здоровьесберегающей технологией под названием - кинезиология.

«Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения».

Кинезиология (с греческого – наука о движении).

В чем секрет? Многие проблемы ребенка, возникновение которых приписывают к социальным факторам (плохое настроение, повышенная тревожность, отклонения в поведении и т.п., могут быть следствием недостаточной работы мозга. Основная причина, которой низкий уровень нейродинамики (низкий тонус мозга).

Кинезиологические упражнения еще называют нейрогимнастикой, то есть гимнастикой для мозга.

Гимнастика мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений. Упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности, улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма, улучшает моторику, как мелкую, так и крупную, снижает утомляемость,

Приступать к выполнению гимнастики для мозга необходимо в среднем дошкольном возрасте, то есть в 4-5 лет.

В 5-6 лет ребенку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его возрастного развития. Это станет важнейшей частью подготовки детей к школе.

К 7-8 годам у детей уже полностью сформируется межполушарное

взаимодействие и что-либо изменить станет гораздо сложнее, поэтому приступать к занятиям лучше всего именно в 4-5 лет.

При выполнении таких упражнений нужно придерживаться следующих несложных правил:

1. Основным требованием к использованию кинезиологических упражнений является четкое выполнение движений. Вначале сам взрослый должен «отчеканить шаг», а потом уже показывать это ребенку.
2. Постепенное увеличение темпа выполнения упражнений и сложности заданий в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.
3. Систематичность выполнения кинезиологических упражнений. Заниматься ежедневно, без пропусков.
4. Занятия должны быть оформлены в виде игры, в доброжелательной обстановке.
5. Продолжительность занятий от 5 до 20 минут.
6. Одно упражнение не должно занимать более 2 минут.
7. Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам; длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.
8. Внутри комплекса упражнения можно, как угодно, менять местами.
9. Сначала происходит разучивание выполнения движений правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.
10. Упражнения можно проводить в разных положениях: стоя, сидя, лежа.
11. После того, как комплекс упражнений разучен, можно добавлять одновременное проговаривание стихотворений.

Взрослым следует помнить, что не все получится с первого раза (чтобы в этом убедиться, достаточно самим попробовать упражнения, и поэтому нужно терпеливо относиться к возможным неудачам ребёнка).

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 упражнений лучше использовать часы после отдыха детей.

Кинезиологические упражнения бывают разных видов:

- ✓ растяжки- которые нормализуют гипертонус;
- ✓ дыхательные упражнения - улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность;
- ✓ двигательные упражнения- улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность;
- ✓ телесные упражнения- развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. И. П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением;

- ✓ глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие;
- ✓ упражнения на релаксацию и т.п.;
- ✓ пальчиковые игры упражнения для развития мелкой моторики - стимулируют речевые зоны головного мозга;
- ✓ массаж - воздействует на биологически активные точки;
- ✓ упражнения на релаксацию способствуют расслаблению, снятию напряжения;
- ✓ «Кинезиологические дорожки», «Рисование двумя руками», «Зеркальное рисование», где формируется у ребенка умение выполнять движения двумя руками, пальчиками, используя различную фактуру, форму узоров, стихотворную форму.

А теперь мы предлагаем приступить от теории к практике.

Для начала предлагаем активизироваться.

Упражнение «Массаж ушных раковин».

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. Потяните уши вперед, в стороны, назад. В конце упражнения разотрите уши руками. Ежедневный массаж ушей приносит пользу всему организму, особенно мозгу. Начинается выработка эндорфинов, снижаются беспокойство и напряжение в челюсти и шее, укрепляется иммунная система, активизируется кровоток и наступает расслабление.

Упражнение «Внимание». Чтоб внимательными быть, нужно на ладонь давить. Раскройте пальцы левой руки, слегка нажмите на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох. То же самое с правой руки.

Кинезиологические упражнения:

1. «Колечко» поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно,



затем вместе.

2. **«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).

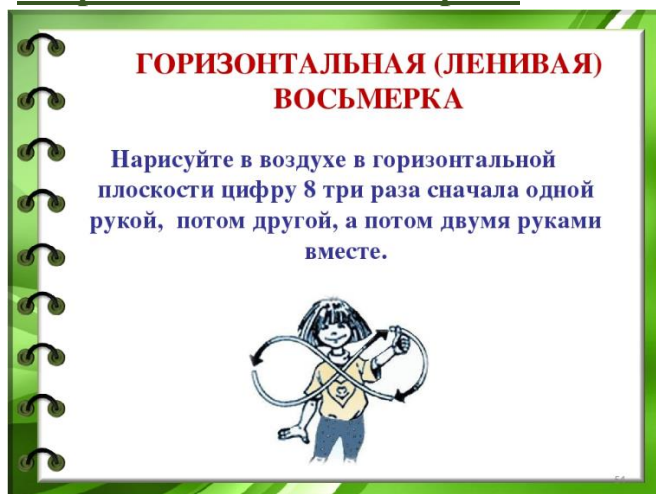
3. **«Лягушка».** Положить руки на стол или колени. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости. Одновременно менять положение рук, ускорение. Можно и интереснее с речевым сопровождением: **Лягушка хочет в пруд, лягушке скучно тут, А пруд зарос травой, зеленой и густой.**
4. **«Лезгинка».** Левую 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 в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены



положений.

5. **«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»**

6. «Горизонтальная восьмерка»



7. «Ухо-нос» Левой рукой - кончик носа, а правой- противоположное ухо. Затем смена положения, наоборот. Речевое сопровождение: «Эй, мороз, мороз, не показывай нам нос. Уходи скорей домой, стужу уводи с собой!»

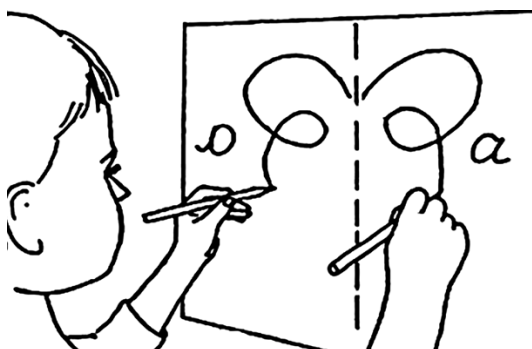


Двуручное рисование.

«Кинезиологические дорожки», «Рисование двумя руками»

Попробуйте упражнение вместе с детьми «Зеркальное рисование».

Положите перед собой лист бумаги, возьмите в обе руки по фломастеру, и начинайте рисовать симметрично-зеркальные рисунки.



И закончим нашу консультацию релаксационными упражнениями:

«Спящий котёнок»

Веселые, озорные котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиками, приглаживают шерстку. Но вот они начали зевать, легли на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно и ровно дышат (расслабление).

«Зайки»

«Хорошо зимой зайчатам, снег лежит кругом, как вата. Если даже упадешь, встанешь, скажешь: «Ну и что ж?» Только поздно нам гулять, не велит зайчиха-мать. И зайчатам, и ребятам нужно знать, что ложиться надо рано спать.» Ребенок прыгает, как зайчик, затем ложится на ковёр (расслабление).

«Цветок» Я – бутон (ребенок присел на пол, обхватил подтянутые к себе колени, опустил голову, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (медленно поднимается, расслабленно раскачивает руками). Солнце исчезло, стало темно, мои лепестки закрываются (исходное положение, и вот снова утро... и т. д.

Уважаемые родители, надеемся, что вас заинтересовала информация, о кинезиологических упражнениях. Эти упражнения интересны не только детям, но и взрослым.

Большинство из нас делает массу работы удобной рукой. Попробуйте сами и предложите ребёнку чистить зубы, причёсываться, доставать предметы, рисовать другой рукой. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизируют новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга, развивается самоконтроль и повышается концентрация внимания. Это не только полезно, но и весело!