

Консультация для родителей

«Кинезиология-здоровьесберегающая технология для развития у детей межполушарных связей»

Консультационный материал подготовила
воспитатель Вьюнова О.Л.

«Если можно тренировать руки и ноги, то почему нельзя тренировать мозг?» Григорий Перельман

Одной из важных проблем в развитии детей является недостаточность двигательных навыков, недоразвитие мелкой моторики и координации. Нарушение моторики отрицательно сказывается на развитии познавательной деятельности ребенка. Несовершенство тонкой двигательной координации кистей и пальцев рук затрудняет овладение письмом. Это может привести к возникновению негативного отношения к учебе. Поэтому, начиная с младшего дошкольного возраста, необходимо создать условия для накопления ребенком двигательного и практического опыта. В решении данных проблем помогают прочно вошедшие в образовательную среду здоровьесберегающие технологии.

Что же такое кинезиология?

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения, позволяющие активизировать межполушарное взаимодействие.

С какой же целью используются кинезиологические упражнения?

Это:

- Развитие межполушарного взаимодействия
- Синхронизация работы полушарий
- Развитие крупной и мелкой моторики
- Развитие познавательных процессов

Упражнения помогают решить следующие задачи:

- Развивать плавность, точность, скоординированность движений рук
- Развивать внимание, память, логическое мышление, воображение, пространственные представления
- Воспитывать усидчивость, целенаправленность
- Повышать умственную работоспособность, синхронизировать работу глаз и рук (для овладения графомоторными навыками)

Как работает метод кинезиологии? Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение.

Левое полушарие головного мозга – математическое, логическое, речевое.

Правое полушарие головного мозга – творческое.

Мозолистое тело, находящееся между полушариями, необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Мозолистое тело можно развить через кинезиологические упражнения. Все упражнения данной системы – перекрестные. Перекрестность – главный принцип гимнастики мозга. Таким образом, развиваются оба полушария головного мозга.

С помощью кинезиологических упражнений можно избавиться от таких проблем, как

- Сложности в общении
- Плаксивость
- Частые простуды
- Трудности с восприятием информации
- Быстрая утомляемость
- Гиперактивность

Кинезиология для дошкольников при помощи особых упражнений улучшает развитие нервной системы и речи ребенка. Кинезиологические упражнения развивают мышление ребенка через движение.

Кинезиологические упражнения несложные, необычные и очень интересные, они проводятся по определенной схеме.

Сначала делают упражнения – растяжки, которые направлены на максимальное напряжение, а затем расслабление определенных мышц. Затем дыхательные упражнения, далее подключаются упражнения, сочетающие движение с отслеживанием глазами, затем задания на релаксацию, чтобы снять мышечное напряжение.

Упражнения для развития мелкой моторики:

«Ожерелье»

Ожерелье мы составим,

Маме мы его подарим.

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (*от указательного пальца к мизинцу*) и в обратном порядке (*от мизинца к указательному пальцу*). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

«Домик»

Мы построим крепкий дом,

Жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев. (*10 раз*)

«Зеркальное рисование»

Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально - симметричные рисунки, буквы.

«Коза - корова»

На правой руке поднять вверх мизинец и указательный пальцы, на левой руке - указательный и средний пальцы. Одновременная смена позиций.

Растяжки:

«Дерево»

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

«Тряпичная кукла и солдат»

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

Дыхательные упражнения:

«Свеча»

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Дышим носом»

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

Исходное положение – стоя.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

Глазодвигательные упражнения:

«Горизонтальная восьмерка»

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т. е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

«Глазки»

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды *(6 раз)*.

«Глазки»

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (*из стороны в сторону*)

Телесные упражнения:

«Ухо – нос»

Ухо – носик мы возьмем

Хлоп – опять играть начнем.

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

«Перекрестное марширование»

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени, попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

Упражнения на релаксацию:

«Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что –нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

«Ковер-самолет»

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.

Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся).

Кинезиологическая сказка «Два котенка».

Жил-был на свете белый, пушистый котенок по имени Снежок (*ребенок показывает правый кулачок*).

Он очень любил прогуливаться по своему саду (выполнение упражнения «*Кошка*» со словами: «*Кулачок-ладошка, так гуляет кошка*»).

В саду росли высокие деревья (руки вверх, на одной руке развести пальцы в стороны, на другой пальцы вместе, одновременная смена позиций) и низкие кустарники (кисти рук у груди, пальцы одной руки разведены в стороны, другой - вместе, одновременная смена позиций).

И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться (выполнение упражнения «*Кошка*» правой рукой со словами: «*Кулачок-ладошка, так гуляет кошка*») и увидел, что на полянке бегают черные котенки (выполнение упражнения «*Кошка*» левой рукой со словами).

Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться.

Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом.(выполнение упражнения «*Кошка*» с одновременной сменой позиции).

И тут Снежок нашел на траве колечко, он стал примерять его на правую лапку (упражнение «*Колечко*»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!», но колечко оказалось ему велико.

Тогда Уголек стал его примерять на левую лапку (упражнение «*Колечко*»).

И тут колечко упало и покатило по тропинке – котята за ним (упражнение «*Кошка*»: кулачок-ладошка, так гуляет кошка).

И привела их тропинка к пруду, в котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной.

Котятa решили ее развеселить и показали ей интересную игру (упражнение «*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»).

Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд (упражнение «*Лягушка*»: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: «*Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!*»).

Котятa попрощались с ней и тоже отправились домой (упражнение «*Кошка*»).

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды (упражнение «*Звездочки*»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций).

Вот они и дошли до дома (упражнение «*Домик*»: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются, мизинец правой руки встает вертикально – «*труба*»).

Уставшие, они улеглись на коврикe (*вытянуть пальцы из кулачка*) и уснули.

Таким образом, кинезиологические упражнения помогают развивать тело, повышать стрессоустойчивость организма, синхронизировать работу полушарий, улучшать мыслительную деятельность, улучшать память и внимание, развивать творческую деятельность.

Ребенок овладевает умениями, которые ранее были недоступны ему.

Литература

1. Праведникова И. Нейропсихология. Игры и упражнения. Практическое пособие. Айрис-пресс.
2. Марычева О.И., Габараева К.А. «Гимнастика для ума». Сборник упражнений для активизации умственной деятельности.
3. Мурыгина Н.В., Вешнякова Л.В. «Комплекс упражнений для развития у дете межполушарных связей. Изд-во «Детство-Пресс»