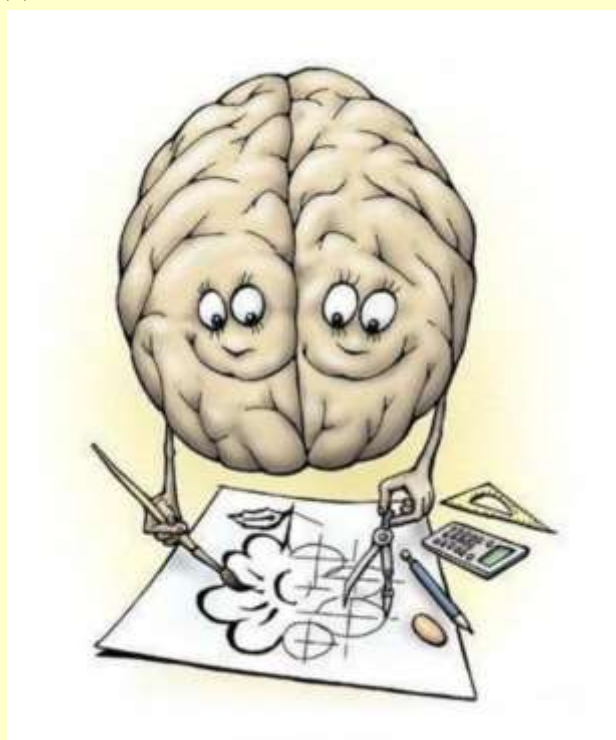


Кинезиология в повседневной жизни.

Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный.
Мишель де Монтень

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, подвижным, обладающим хорошей памятью, внимательным, но не все родители могут и знают, что делать. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяющийся на протяжении последующей жизни. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, и в этом помогут кинезиологические упражнения.

Термин «кинезиология» происходит от греческих слов *kinesis* – «движение» и *logos* – «наука, слово». Таким образом, кинезиология представляет собой учение о развитии человека через естественные физические движения.



По исследованиям физиологов **правое полушарие головного мозга** – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое. Единство работы мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Кинезиологические упражнения – это комплекс упражнений (движений) позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Упражнения кинезиологии универсальны, они помогают детям и взрослым. Упражнения просты в исполнении и не требуют специальной подготовки.

При регулярном выполнении этих упражнений:

✚ повышается концентрация внимания;

✚ развивается межполушарное взаимодействие;

✚ развивается мелкая моторика;

✚ развивается память, внимание, мышление, речь;

✚ развивается ориентировки в пространстве;

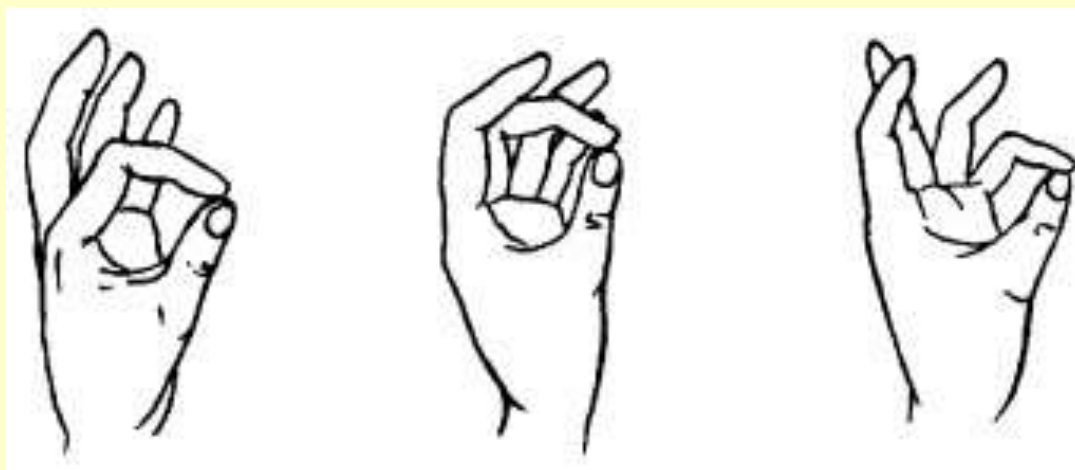
✚ развивается согласованность движений рук и глаз.



Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Упражнения необходимо проводить ежедневно в течение шести-восьми недель по 15-20 минут в день.

1. Колечко.

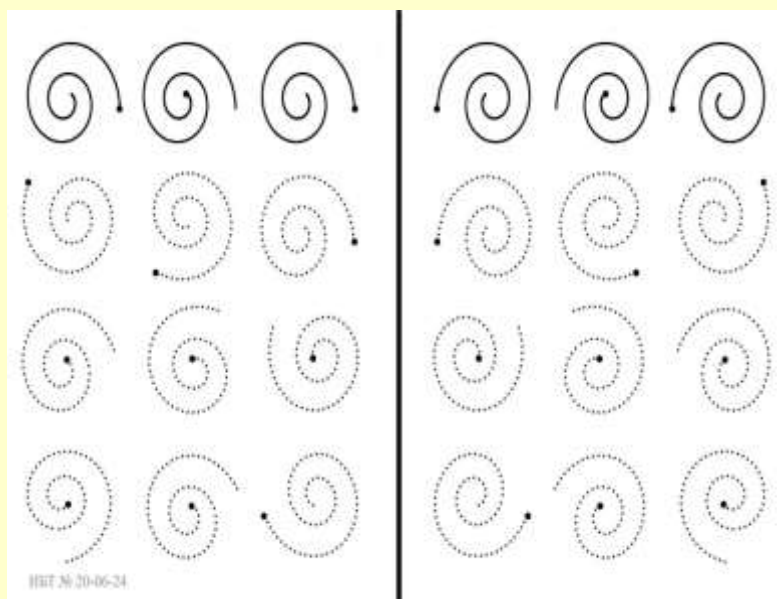


Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой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



2. 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. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как







расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

3. Кулак-ребро-ладонь.



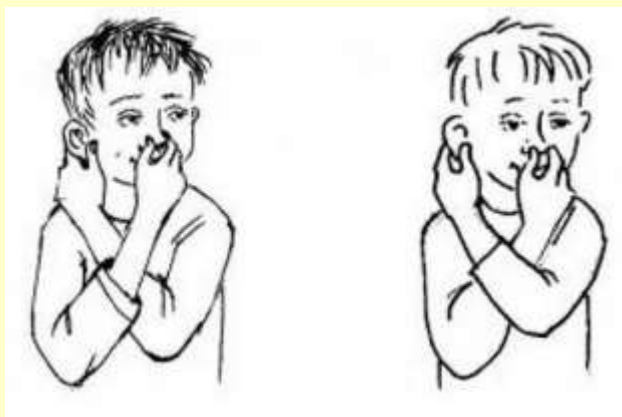
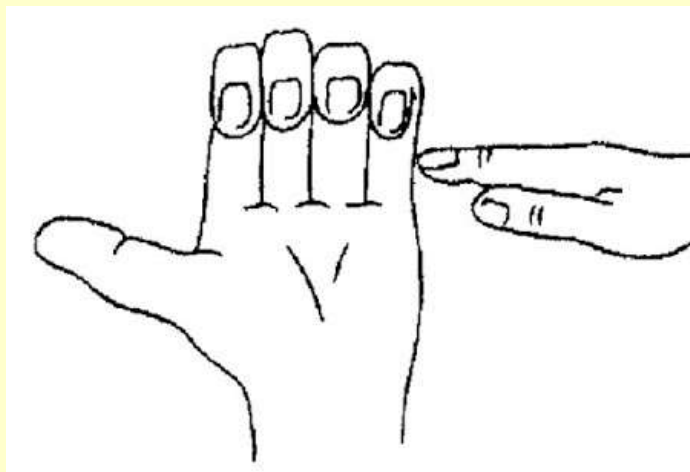
Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяя друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений - по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами («кулак - ребро – ладонь»), произнося их вслух или про себя.

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;
-  подключение дыхательных упражнений.

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. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

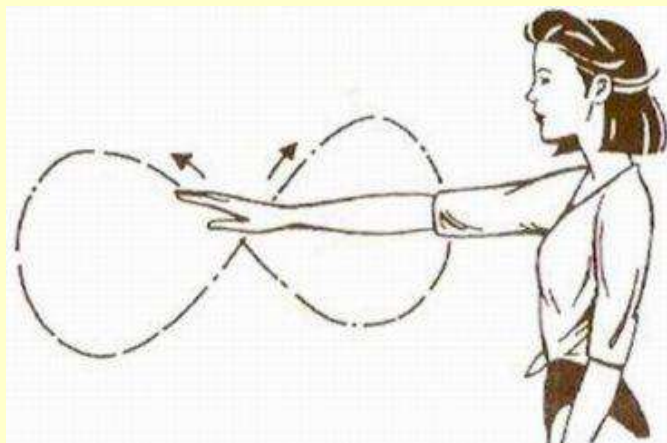


5. Ухо-нос.

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».

6. Горизонтальная восьмерка.

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.



Консультацию подготовила
инструктор по физической культуре
Афонская И.М