

Кинезиология - это не так сложно! (консультация для родителей)

Составила воспитатель
Позднякова Ирина Петровна

Кинезиология - это не так сложно, как может показаться. Единственное, что для этого нужно сделать - сначала освоить каждое упражнение самостоятельно, понять, какие ощущения оно вызывает, какие органы задействует, какой результат даст. После этого вы сможете дать своему дошкольнику более четкие инструкции по выполнению каждого задания.

Занимаясь с ребенком кинезиологическими упражнениями, можно в значительной степени повысить его интеллект именно за счет налаживания этой взаимосвязи между отделами мозга. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения, происходит стимуляция интеллектуального развития. При этом, чем более интенсивная нагрузка, тем значительнее эти изменения. У дошкольников улучшается память, внимание, речь, пространственные представления, мелкая и крупная моторика, снижается утомляемость, повышается работоспособность к произвольному контролю. Еще одним положительным моментом от проведения кинезиологических занятий является то, что они дают не только быстрый, но и накапливающийся эффект, развивая при этом логическое мышление и повышая умственную деятельность в целом.

Кинезиологические упражнения.

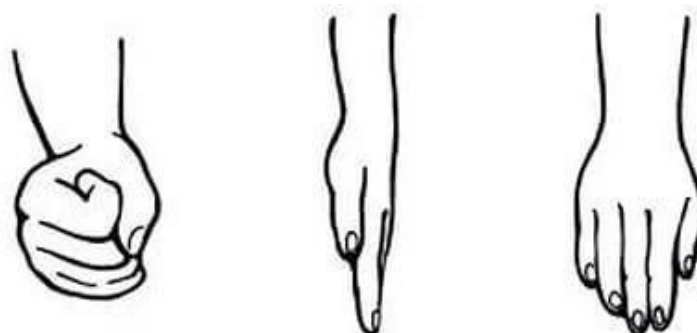
«Ухо - нос» Левой рукой взять за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук с «точностью до наоборот».



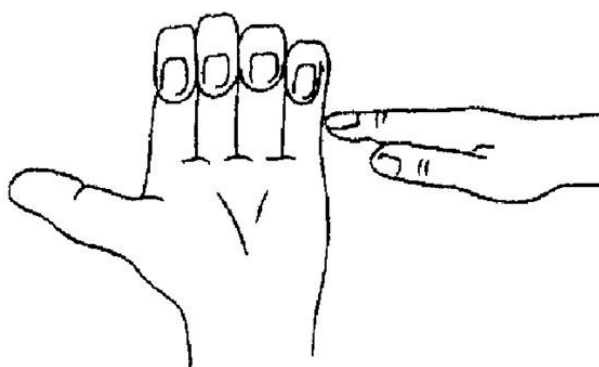
«Колечки». Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук ;соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний, и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, а затем сразу двумя руками.



«Ладонь, ребро, кулак» Три положения руки на плоскости стола , последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости стола , сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, а потом - левой, затем двумя руками вместе по 8 - 10 раз. Можно давать команды.



«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 этого одновременно сменить положение правой и левой рук.





«Зеркальное рисование». Начинаем с рисования линий , точек . Потом можно учить рисовать круги, овалы, волнистые линии....В данном процессе важно ,чтобы задействованы были обе руки одновременно , а качество рисунка в этом возрасте - не имеет значения.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad>

<http://ped-kopilka.ru/blogs>

<http://dohcolonoc.ru>