

Консультации для родителей.

Кинезиология или нейрогимнастика

«Обучая левое полушарие, вы обучаете только левоеполушарие.

Обучая правое полушарие, вы обучаете весь мозг!»

И. Соньер.

Что же такое кинезиология?

В переводе на русский язык «**кинезиология**» обозначает гимнастика мозга значит, Кинезеология – это наука о развитии головного мозга через движение, т.е. наука о развитии умственных способностей через специально организованные двигательные упражнения.

То есть, осуществляет развитие по принципу от движения к интеллекту.

Кинезеология – это по сути моторное развитие, которое позволяет нарастить новые нейронные связи. Чем больше образуется нейронных связей, тем развитее интеллект. Когда человек осваивает что-то новое для себя, он наращивает нейронные связи.

Таким образом, кинезеология включает и нейромоторное развитие - как связь мозговой и двигательной активности. Поэтому,

Кинезеологию можно рассматривать и как:

- здоровьесберегающую технологию, так как двигательная активность для детей – это наиболее естественный и любимый вид активности.
- *Движение – это естественная биологическая потребность детей.*
- как метод активного развития дошкольников

Кинезеология – призвана гармонизировать работу мозга, активизируя оба полушария.

Кинезиология или Нейрогимнастика – или **гимнастика мозга** представляет собой простые и доставляющие наслаждение движения и упражнения. Они занимают немного времени, принося несоизмеримую пользу.

Кинезотерапия - комплексное применение различных движений для оздоровления детей.

Дошкольный возраст — наиболее благоприятный период для развития мозговых структур, а также интеллекта, межполушарных связей и психических процессов. Мы знаем, что мозг человека состоит из двух полушарий — левого и правого.

Они соединены между собой мозолистым телом, через которое и проходит обмен информацией между двумя полушариями. В протекании психических функций принимают участие оба полушария мозга, где каждое выполняет свою роль.

Правое полушарие отвечает за воображение, которое позволяет человеку воображать, фантазировать, мечтать, и, как следствие, — сочинять и учить наизусть. «Правополушарные» дети лучше танцуют, воспринимают музыку, любят рисовать, понимают юмор.

Левое полушарие отвечает за языковые способности ребёнка, письмо и чтение. «Левополушарные» люди имеют возможность последовательно обрабатывать информацию, делать выводы.

Работа обоих полушарий очень важна для человека. У новорожденного оба полушария развиты одинаково, но в процессе развития, обучения одно из полушарий развивается активнее другого.

Если межполушарное взаимодействие не сформировано, то происходит неправильная обработка информации и у ребенка возникают сложности в обучении, такие как:

- Проблемы в письме.
- Проблемы в устной речи.
- Трудности в запоминании информации.
- Сложности в счете как в письменном, так и в устном.
- Сложность в восприятии учебной информации.

На несформированность межполушарного взаимодействия указывают такие признаки, как:

- Зеркальное написание букв и цифр.
- Логопедические отклонения.
- Неловкость движений.
- Агрессия.
- Плохая память.
- Отсутствие познавательной мотивации.
- Инфантильность.

Если нарушается работа межполушарных связей то это ведет к нарушению пространственных ориентаций, страдает адекватное эмоциональное реагирование и координация работы зрительного и аудиального восприятия. Ребенок в таком состоянии плохо воспринимая информацию на слух или глазами.

К счастью, полушария мозга можно развивать. Особенно это важно в дошкольном возрасте, ведь это период активного развития мозговых структур.

Именно упражнения по кинезиологии позволяют активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу обоих полушарий головного мозга, формирует новые нейронные связи между полушариями головного мозга.

Существует целый ряд кинезиологических упражнений, которые улучшают мыслительную деятельность, развивают межполушарное взаимодействие, мелкую моторику, память, внимание, речь, мышление.

К комплексу таких упражнений относятся:

- - растяжки;
- - дыхательные упражнения;
- - глазодвигательные упражнения;
- - телесные упражнения;
- - упражнения на тренировку тонких движений пальцев рук;
- - упражнения на релаксацию.

Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела.

Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот.

Именно упражнения по кинезиологии позволяют активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу обоих полушарий головного мозга, формирует новые нейронные связи между полушариями головного мозга.

ИГРАЕМ И СНОВА ИГРАЕМ. (КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ)

Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие наслаждение движения и упражнения. Они занимают немного времени, принося несоизмеримую пользу.

Упражнения необходимо проводить ежедневно.

Сначала начинают с пальчиковых игр. После того, как ребёнок научился выполнять пальчиковые игры, с пяти лет даётся комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений. Ребёнок выполняет их вместе со взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность.

Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребёнку помогать себе командами, произносимыми вслух или про себя.

Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный

(накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Все упражнения данной системы — перекрестные.

Перекрестность — главный принцип гимнастики мозга - означает подключить оба полушария мозга, (*правое отвечает за левое полушария, и наоборот*).

Пример небольшого комплекса упражнений, которые повышают умственную энергию и к тому же имеют оздоровительный эффект.

1 упражнение – «*ладони по столу*» – это мы кладем руки на стол то внутренней, то внешней стороной поочередно. Вот так.

2 упражнение – «*кулак ладонь*». Одна рука сжата в кулак, вторая ладонь вытянута. Вот так. И поочередно чередуем.

3 упражнение – «*локоть – кулак*». Одна рука сжата в кулак, вторая выпрямленная ладонь, но на стол кладется локоть. Вот так и тоже чередуем.

4 упражнение – «*круги*» – рисуем круги одновременно обеими руками зеркально-симметричные друг другу, вот так.

5 упражнение – «*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.

6 упражнение – «*ладонь – ребро*» – правая ладонь, левая ребро и наоборот. Вот так.

7 упражнение - «*колечко*» поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук,

соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. **8 упражнение** - «*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.

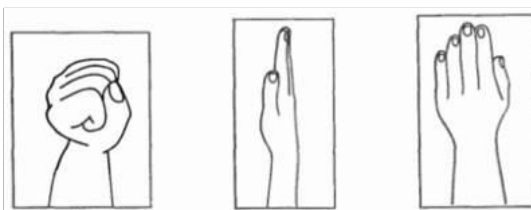
А теперь давайте все это соединим вместе.

Чтобы упражнения не надоедали, ниже вашему вниманию описание предлагаются различные упражнения, которые можно соединять в комплексы по вашему желанию.

□ **«Кулак-ребро-ладонь»**

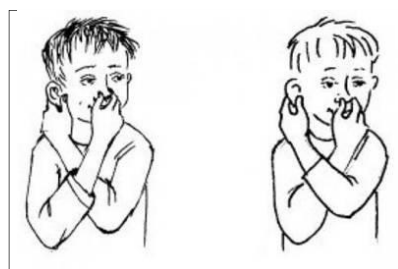
Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола.

Ребенок выполняет упражнение вместе со взрослым, затем по памяти 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой, затем - левой, затем - двумя руками вместе.



➤ **«Ухо-нос»**

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно опустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши; затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».



➤ **«Дом-ёжик-замок»**

Ребенку показывают три положения рук, последовательно сменяющих друг друга:

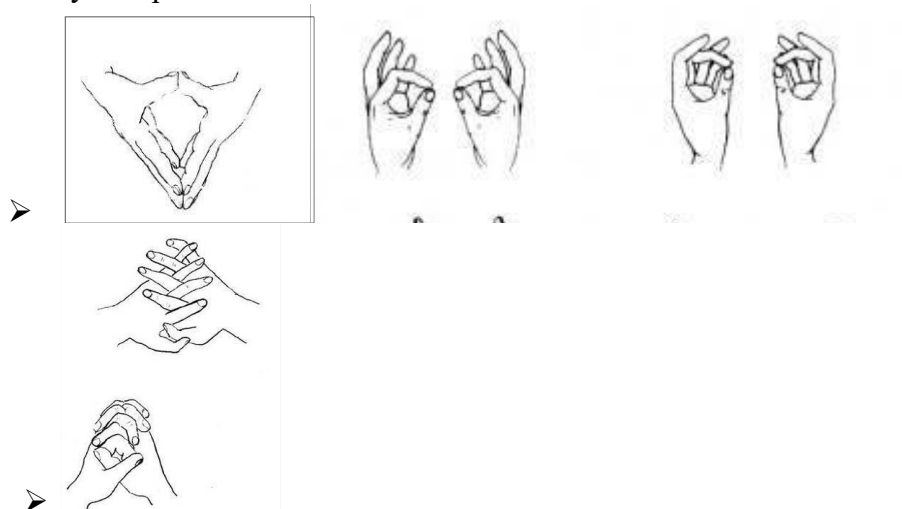
а) соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажимать на пальцы левой, затем - наоборот, отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно;

б) поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой;

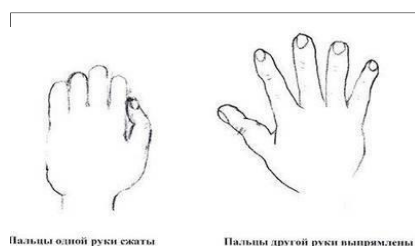
в) ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.

«Колечки»

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем обеими руками. Усложнение упражнения заключается в убыстрении темпа выполнения.



Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.



Упражнения на развитие тонких движений пальцев рук.

Стимулирует общее развитие речи. Морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

Упражнение «Дорожка»

Соединять большой палец левой руки и указательный палец правой руки, большой палец правой руки указательный палец левой руки, и менять местами указательные и большие пальцы.

Упражнение «Знакомство»

Соединяем все пальчики, ладошки положить друг к другу. Большой палец правой руки с большим пальцем левой руки, указательный палец правой руки с указательным пальцем левой руки и т.д. поочередно, начиная с большого пальца разводим и соединяем пальчики.

Упражнение «Разные колечки»



Поочередно, соединять в кольцо на правой руке большой палец и указательный, на левой руке большой палец и мизинец. Одновременно меняем положение пальцев на правой и левой руке

Упражнения телесные.

При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы. Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. В результате движений во время мыслительной деятельности простираиваются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания. При регулярном выполнении реципрокных (перекрестных) движений образуется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию психических функций.

“Перекрестное маршрутирование”

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой (или локтем) по противоположной ноге (коленке). Сделать шесть пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать шесть пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

Массажные упражнения.

Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают около 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют разным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а намочке уха – голове.

Выполняя кинезиологические упражнения - «Кулак – ребро - ладонь», «Ухо - нос», «Лезгинка», «Зайчик - колечко» и др., у детей развиваются умственные способности и укрепляется физическое здоровье. Они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий головного мозга, что способствует развитию и коррекции проблем психики, мышления, речевого развития.

Для результативности развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- упражнения по кинезиологии проводятся ежедневно перед или вовремя занятий, на утренней гимнастике, в совместной деятельности, после прогулки, после сна, во второй половине дня;
- каждое упражнение делается от 30 до 60 секунд;
- движения которые были сделаны для одной стороны тела, необходимо проделать и для другой стороны;
- от детей требуется точное выполнение движений;
- упражнения могут проводиться стоя или сидя за столом;
- упражнения могут проводиться в любой последовательности.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ включают:

- перекрестные, симметричные и ассиметричные движения
- с мячиками
- с использованием координационной лестницы
- с использованием доски для мозжечковой стимуляции

Примеры упражнений на крупную моторику.

- Марширование
- Соединить правое колено и левый локоть, потом наоборот
- Рука сзади «здоровается» с левой пяткой и наоборот
- «Кузнечик»

При запуске речи решающее значение имеет крупная моторика.

Мелкая моторика речь не запускает.

Произнесение слов – это сложный моторный навык. Одной мелкой моторики недостаточно. Основа речевого развития – ДВИЖЕНИЕ.

Поэтому надо обязательно развивать моторное планирование, а это серия движений. Развивать чувство ритма (слово – это тоже ритм) Если ребенок может повторить ритм в движениях, переключаться, то сможет переключаться при произнесении слогов и слов.

Упражнение:

Дорожка мелом на полу. Прыгает на два крестика – делает два удара клавишами, ножки вместе; на один крестик – 1 удар и так пройти всю дорожку.

Такого плана упражнения помогают тренировать переключение, внимание, саморегуляцию и контроль.

Упражнения с мячами (можно использовать разные виды мячей – по размеру, весу, фактуре).

Примеры упражнений:

- катание между ладонями верх-вниз
- в ладонях по кругу
- сжимание и разжимание мяча
- вращение мяча пальчиками по кругу к себе и от себя
- откидывание мяча
- перекидывание из руки в руку
- перекладывание мяча за спиной из руки в руку и перед собой (по часовой стрелке и против)

ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.

Гимнастика для ёжика.

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры. Показываем, как ёжик делает гимнастику. В положении лёжа на спине, поднимаем руки за голову и максимально вытягиваемся. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняемся вперёд, т.е. группируется, обхватывая ноги под коленями (**ёжик свернулся**). Выполняется упражнение 5-6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть.

Восточный официант.

Цель игры: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Материалы: поднос или кубик, книга, мешочки с песком или крупой.

Ход игры. Предлагаем поиграть в «восточного официанта» и показываем, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребёнок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперёд. Выигрывает тот, кто дальше пройдёт. Необходимо следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться - так несколько раз. Руки должны быть полностью расслаблены.

БОЛЕЗНИ НОСА И ГОРЛА.

Шарик лопнул.

Цель игры: восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирование.

Необходимые материалы: фанты из бумаги.

Ход игры. Предлагаем «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и широко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ффф», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопаётся – дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «шшш», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2 – 5 раз.

Кто самый громкий?

Цель игры: тренировка носового дыхания, смыкания губ.

Ход игры. Выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки поместить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрёй (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «mmm», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. То же и с правой ноздрёй. Игра повторяется несколько раз.

ОБЩИЕ БРОНХОЛЁГОЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Хомячки.

Цель игры: укрепление мышц челюстно – лицевой области. Тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Ход игры. «Будем ходить 10 шагов (15 шагов) с толстыми щёчками, как у хомячков. Для этого надо сильно надуть щёки, рот закрыть, дышать носом. Затем по моему сигналу хлопнуть себя кулачками по щекам – выпустить воздух изо рта, «щёчки опять стали, как у ребят», походить 15 шагов и снова стать «хомячками» - надуть щёки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.

1. «Качание головой».

Покачаем головой –

Неприятности долой.

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову, голову вперёд и медленно покачивать головой из стороны в сторону. (10 раз).

2. «Домик».

Мы построим крепкий дом, Жить все вместе будем в нём.

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).

3. «Ладони».

Мы ладошки разотрём, Силу пальчикам вернём.

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки. (10 раз).

4. «Потанцуем».

Любим все мы танцевать, Руки, ноги поднимать.

Поднять невысоко левую ногу, согнув её в колене, и кистью (локтём) правой руки дотронуться до колена левой ноги. Затем то же проделать с правой ногой и левой рукой (10 раз).

5. «Поворот».

Ты головку поверни.

За спиной что? Посмотри!

Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади. (10 раз)

Применение дыхательной гимнастики в работе с детьми решает следующие задачи:

1. Повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма заболеваниям дыхательной системы.

2. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в легких, а также деятельности сердечно-сосудистой системы.

Дыхательная гимнастика проводится с детьми в игровой форме

Точечный массаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения основных точек и разветвлений нервов. Такой элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Делая массаж в определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом.

В массаже задействованы 7 биологических активных точек, с которыми детям удобнорботать:

1. *начало надбровных дуг;*
2. *переносица;*
3. *крылья носа;*
4. *углы нижней челюсти;*
5. *мочки ушей;*
6. *ладони;*
7. *спина (качание)*

Оптимальное количество круговых движений – 16. Для того чтобы точечный массаж не выполнялся механически, все движения сопровождаются следующими стихами:

- 1- **я точка:** *"В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли",*
- 2- **я точка:** *"Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок",*
- 3- **я точка:** *"Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим",*
- 4-**я точка:** *"Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись",* 5-**я точка:** *"Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть",*
- 6- **я точка:** *"Руки надо растереть, чтобы больше не болеть",*
- 7- **я точка:** *"И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть".*

Заканчивая точечный массаж, дети говорят: «Хотим мы быть весёлыми, красивыми, здоровыми». Эти слова – своеобразная установка для них на весь день.