Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 16 «Рябинушка» города Шумерля Чувашской Республики

Консультация для родителей на тему:
«Есть такая наука – кинезиология»

Подготовила: воспитатель
Ширшонкова Е.С.

г. Шумерля, 2021 г

Есть такая наука – кинезиология. Это наука о развитии головного мозга через движение.

Головной мозг состоит из двух полушарий. Развитие головного мозга ребёнка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения.

По исследованиям физиологов **правое полушарие головного мозга** – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие. **Левое полушарие головного мозга** – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Кинезиологические упражнения активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью. Предлагаем некоторые варианты кинезиологических упражнений:

- **«Молоток и полочка»**

Молоток стучал, стучал,
Гвозди в доску загонял.
Колотил он с толком,
Получилась полка.

Во время чтения стихотворения (на каждую строчку) дети меняют положение рук.

Правая рука – «молоток»: ладонь повернуть к себе, пальцы крепко сжать в кулак; предплечье опустить вниз перпендикулярно полу.

Левая рука – «полочка»: руку согнуть в локте и поднять на уровне груди, предплечье параллельно полу. На каждую строчку смена положений рук.

- **«Веселые обезьянки»**

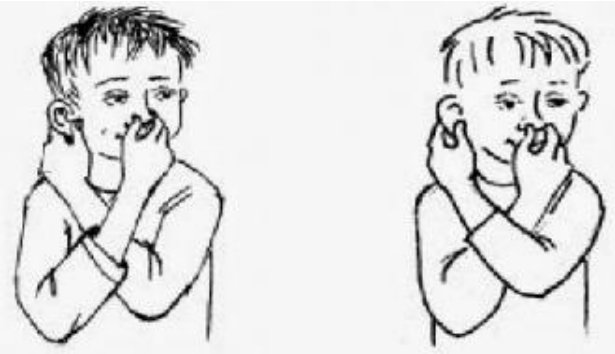
Детям предлагают левой рукой взяться за кончик носа. А правой рукой – за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот». Выполнить 4 – 6 раз.

- **«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.

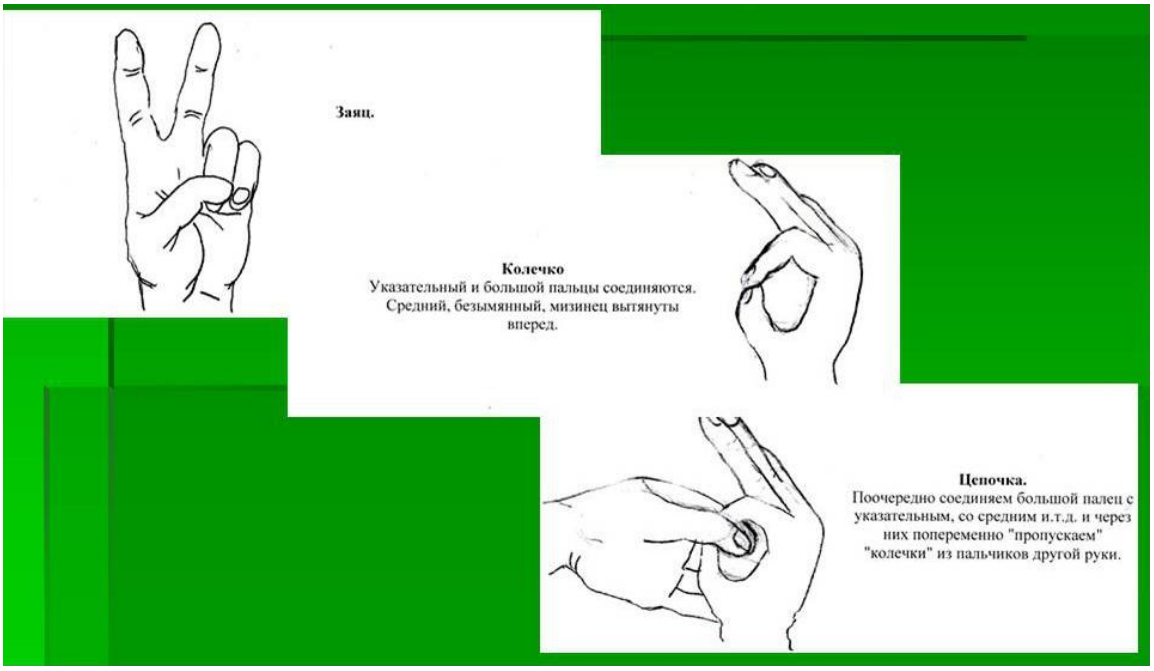
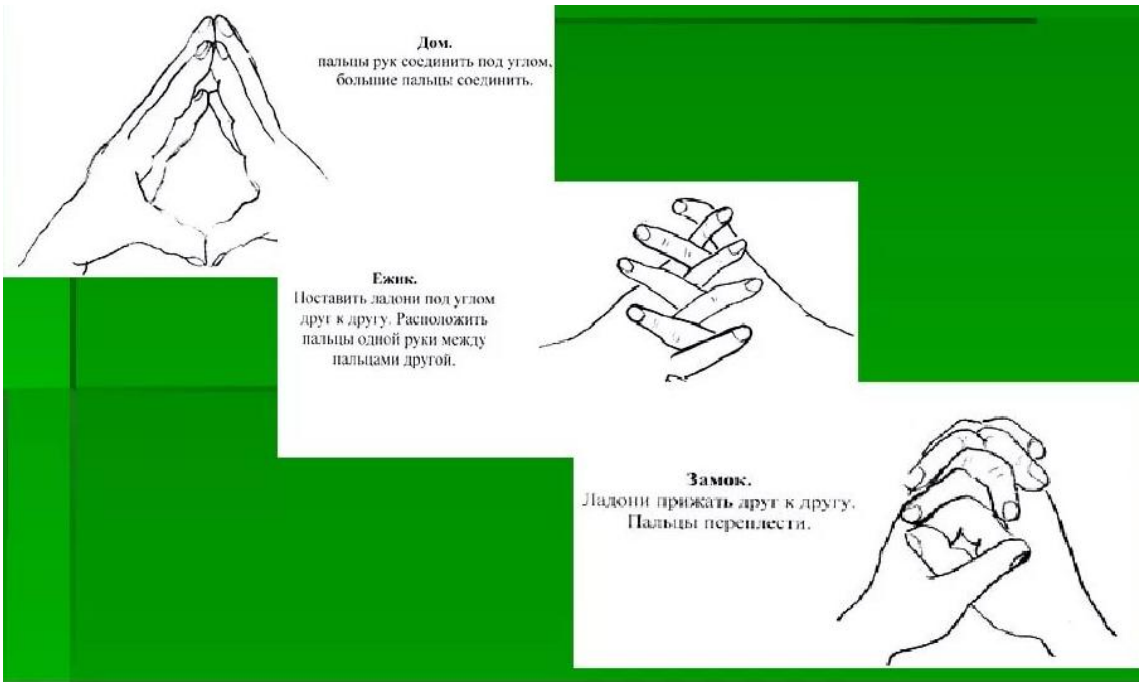
- **«Лягушка»**

Положить руки на стол. Одну ладошку сжать в кулак, другую положить на плоскость стола. Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

- **«Зеркальное рисование»**

Положите на стол чистый лист бумаги. Необходимо взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Предложите ребенку обвести по контуру несколько простых рисунков, двигаясь от центра в противоположных направлениях одновременно.

- **Упражнения необходимо проводить ежедневно.**
- Сначала начинают с пальчиковых игр. После того, как ребёнок научился выполнять пальчиковые игры, с пяти лет даётся комплекс пальчиковых кинезиологичеких 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.