

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 275»

Консультация для родителей.
Тема: «Кинезиология для дошкольников».

Составила воспитатель:
Мизова А. В.

Барнаул 2021

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире. Ее методики можно назвать универсальными для развития умственных способностей с помощью специальных двигательных упражнений, направленных на синхронизацию работы обоих полушарий мозга. Здесь задействованы не только механические, но и психофизиологические законы развития человека. Таким образом кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

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



Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. В частности,

применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребёнка развиваются межполушарные связи. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а также управлению своими эмоциями.



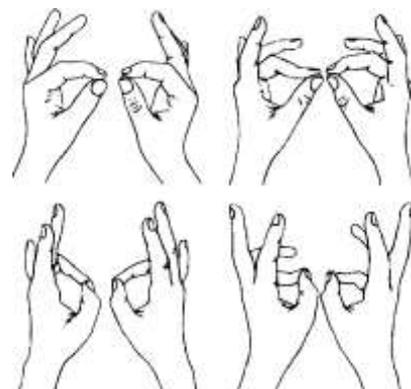
Используйте кинезиологические упражнения со своим малышом дома. Даже без систематического выполнения: они могут сконцентрировать ребенка в нужный момент, успокоить, расслабить, повысить его внимание, настроить на работу.

Единственное, что вам для этого нужно сделать – сначала освоить каждое упражнение самостоятельно, понять, какие ощущения оно вызывает, какие органы задействует, какой результат дает. После этого вы сможете давать своему дошкольнику более четкую инструкцию по выполнению каждого задания (чувствуешь, как напрягается ..., глаза должны следить за ..., вдох должен быть глубоким и медленным и т. д.).

Кинезиологические упражнения:

1. "Колечко".

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.



2. "Кулак – ребро - ладонь"

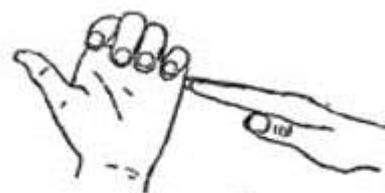
На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

Рис. 1. Выполнение пробы кулак-ребро-ладонь



3. "Лезгинка".

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

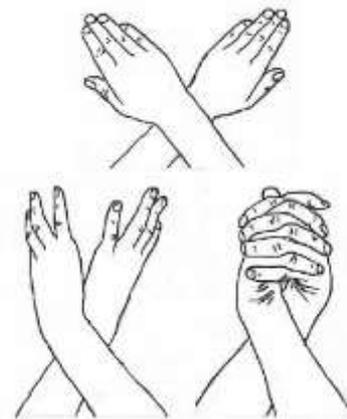


5. "Робот".

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

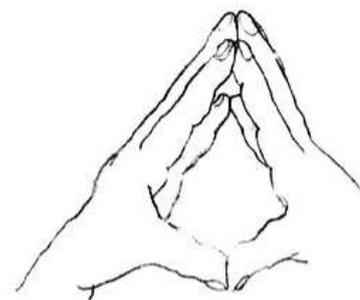
6. "Змейка".

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



8. "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.

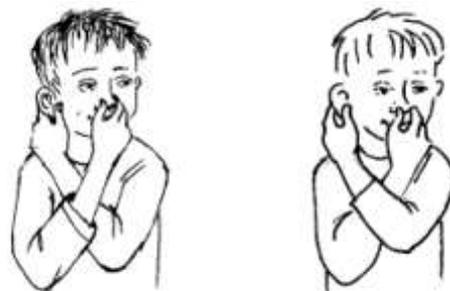


9. "Замок".

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении последовательно должны участвовать все пальцы обеих рук.



10. "Ухо—нос". Лево́й руко́й возьмитесь за кончик носа, а право́й руко́й — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



Признаки, по которым видны достижения детей:

- 1) У ребенка пропал страх отвечать перед группой детей, он стал спокойнее, увереннее в себе.
- 2) У некоторых детей появилась готовность и желание выполнять дополнительные задания.
- 3) Речь из бессвязной и односложной превратилась в осознанный рассказ.
- 4) Детям стали по силам задания, требующие выполнения классификации, обобщения, систематизации материала.
- 5) Дети принимают правила сотрудничества и взаимопомощи.

Список используемой литературы:

Интернет источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/01/12/konsultatsiya-dlya-roditeley-kineziologicheskie>

Интернет источник: <https://www.maam.ru/detskij-sad/-что-такое-kineziologija.html>

Интернет источник: <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2020/02/04/konsultatsiya-dlya-roditeley-kineziologiya>

Интернет источник: <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-rol-kineziologii-v-ozdorovlenii-i-fizicheskom-razvitii-doshkolnikov-4464999.html>