

муниципальное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 112

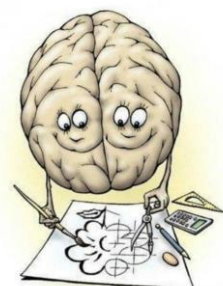
Работаем в условиях самоизоляции

Консультация для родителей

«Кинезиологические упражнения для дошкольников»

Подготовила учитель-логопед: Большакова А.Е.

«Кинезиологические упражнения для дошкольников»



Цель: познакомить родителей с кинезиологическими упражнениями, применение которых возможно в целях умственного и физического оздоровления дошкольников.

Задачи :

-Способствовать положительной динамике формирования интеллектуальных способностей у дошкольников.

-Развивать межполушарное взаимодействие, способствующее активизации мыслительной деятельности.

-Развивать моторную сферу ребёнка.

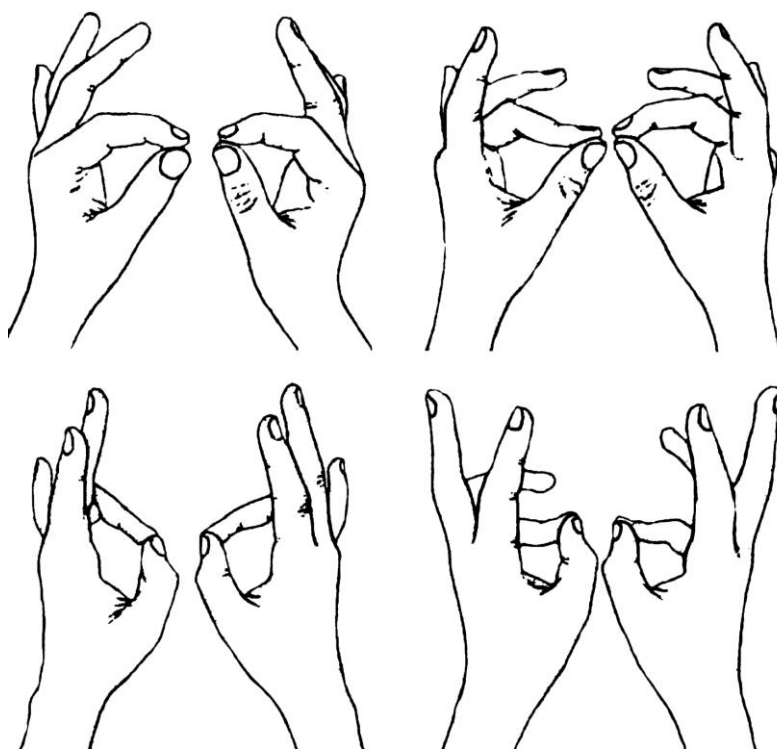
Двигательная активность ребенка является залогом успешного развития его двигательных, координационных, психических и интеллектуальных функций.

Если Вы заметили, что у ребенка проблемы с памятью, повышенное утомление, рассеянное внимание, не сформирована речь, неусидчивость, отсутствует интерес к занятиям, трудности письма и чтения, тогда ему особенно будут полезны кинезиологические упражнения.

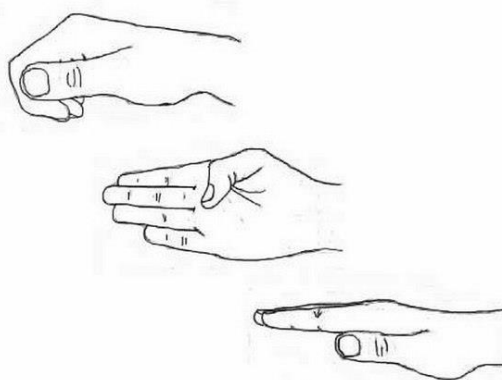
Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Проводить упражнения предпочтительно в первой половине дня и длительность занятий не должна превышать 15 минут.

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. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



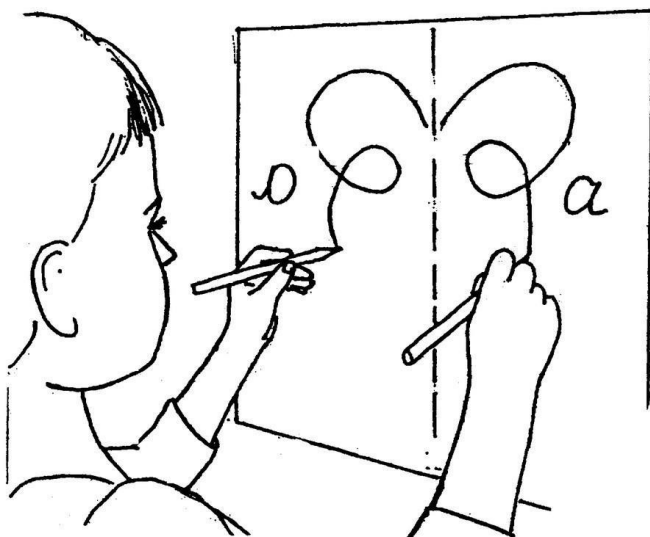
2. Кулак-ребро-ладонь. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола; Выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. Количество повторений — по 8—10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении необходимо помогать командами («кулак—ребро—ладонь», произносясь ребенком вслух или про себя).



3. 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.



4. «Симметричные рисунки» Дайте ребёнку фломастеры в обе руки и предложите нарисовать симметричные рисунки двумя руками. Не расстраивайтесь, если сразу не получится.



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. «Зеркало». Станьте напротив ребёнка и выполняйте любые движения руками или ногами, или одновременно и руками и ногами, подключайте голову, язык и т. д. Сделайте ребёнка своим отражением. Его задача – повторять ваши движения как в зеркале.

Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Использованная литература:

1. Воробьева В.А., Иванова Н.А., Сафронова Е.В., Семенович А.В., Серова Л.И. Комплексная нейропсихологическая коррекция когнитивных процессов в детском возрасте. М., 2001
2. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ Сфера, 2001.
3. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. - М: ТЦ Сфера, 2001. - 48 с.
4. Трясорукова Т. Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Рабочая тетрадь.- Издательство: Феникс, 2019 г.
5. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., 1999.

Интернет-ресурсы:

https://www.youtube.com/watch?v=UkQpOvBhBJY&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=CE9AdOWIYVQ&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=tKkDyQU2DS8&feature=emb_logo