

## **Кинезиологические упражнения - «гимнастика мозга»**

*Консультация для родителей детей с ОВЗ*

**Кинезиология** – наука о развитии головного мозга через движение. Это – универсальный метод развития умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Именно эти упражнения позволяют улучшить работу головного мозга, тем самым улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость.

**Кинезиологические методы** позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики.

**Кинезиологические упражнения** – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие. Когда полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы. В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями. Эти упражнения направлены на совершенствование высших психических функций мозга, развитие подвижности нервных процессов и синхронизацию работы двух полушарий коры головного мозга. У ребенка формируется быстрота нервных импульсов от рецепторов руки к центру речи головного мозга. В результате реализуется внутренняя потребность отражать свою речь в движении, т.е. дополнить эмоциональное состояние движением руки, тела, взглядом, кистью и т.п.

Следует отметить, что значение кинезиологических упражнений особенно велико в дошкольном и младшем школьном возрасте, пока идет формирование речевой моторной области.

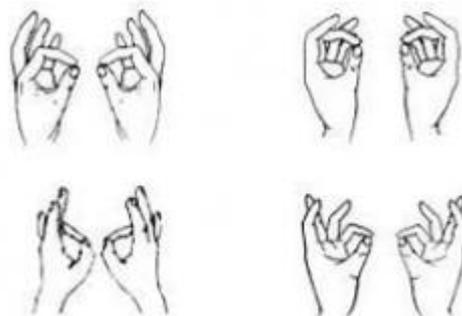
Упражнения достаточно просты, но интересны. Дети выполняют их с большим удовольствием. Предлагаем родителям использовать эти упражнения для развития умственных способностей своих детей. Желательно делать кинезиологическую гимнастику ежедневно, по 3-4 упражнения. Выполнение комплекса занимает 15-20 минут. Добивайтесь точности выполнения в быстром темпе. Не спешите сразу наращивать темп, дайте время ребенку сначала освоить движения медленно.

Применяя кинезиологические упражнения, важно соблюдать следующие условия:

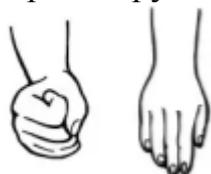
- ✚ систематичность выполнения;
- ✚ постепенное увеличение темпа и сложности;
- ✚ точность выполнения движений и приемов;
- ✚ чередование учебных действий с кинезиологическими упражнениями; но во время занятий продуктивной деятельностью упражнения следует проводить до начала работы, не прерывая ее.
- ✚ В конце консультации вы найдете ссылки на видео с некоторыми упражнениями.

**«Кольцо»** - поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

Усложнение: ускорять темп, можно предложить перебирать одной рукой начиная с указательного, а одновременно другой рукой – с мизинца, в обратном порядке.



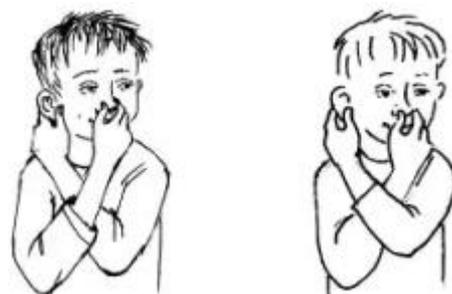
**«Кулачок - ладошка»** - положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук, не отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении.



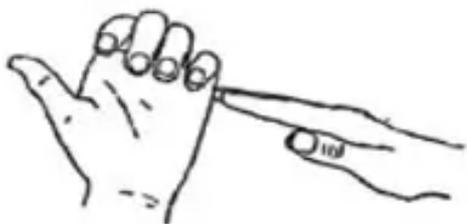
**«Кулак - ребро – ладонь»** - последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).



**«Ухо-нос»** - левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.



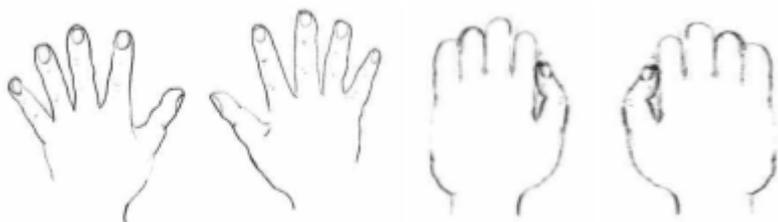
**«Лезгинка»** - левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.



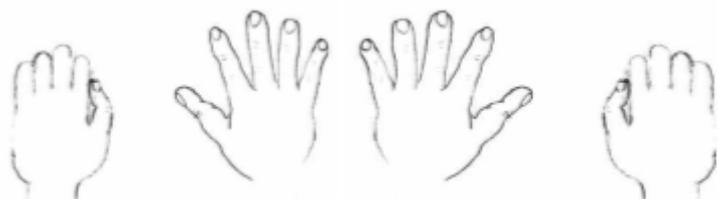
**«Ладушки - оладушки»** - правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх, одновременная смена позиции со словами:

«Мы играли в ладушки – жарили оладушки,  
так пожарим, повернем и опять играть начнем».

**«Фонарики»** - на обеих руках - фонарики зажглись (пальцы выпрямлены), фонарики погасли (сжимаем пальцы в кулак).



Поочередно: на одной руке фонарик зажегся, на другой погас.



**«Столбики»** - Раскатывать на доске небольшой комочек пластилина по очереди каждым пальцем правой и левой рук.

**«Циркачи»** - вращать карандаш между большим, указательным и средним пальцами одной и другой руки.

**«Лучики»** - сидя, согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать пальцы обеих рук постепенно ускоряя темп до максимальной усталости. Затем расслабить руки.

**«Симметричные рисунки»** - рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки. Начинать лучше с круглого предмета - яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время «рисования» на свою руку.

**«Горизонтальная восьмерка»** - нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза – сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками.

**«Зеркальное рисование»** - положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально - симметричные рисунки (квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

Большинство из нас выполняют рутинные ежедневные физические действия «удобной» рукой. Попробуйте сами и предложите ребенку чистить зубы, причесываться, доставать предметы, рисовать и даже писать другой рукой. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга. Так что пробуйте, экспериментируйте. Это не только полезно, но и весело!

Некоторые упражнения комплекса:

[https://www.youtube.com/playlist?list=PL2uFHRobdsoPTOqUe9CfNFJ\\_0KUbGM\\_Ec](https://www.youtube.com/playlist?list=PL2uFHRobdsoPTOqUe9CfNFJ_0KUbGM_Ec)

Ещё упражнения для развития мозга:

[https://youtu.be/\\_e3J01R961U](https://youtu.be/_e3J01R961U)

Примечание: можно взять для начала 3-4 упражнения, потом по мере освоения заменять их другими. Затем снова вернуться к пройденным. Добивать четкого, слаженного выполнения в быстром темпе.

