

*Кинезиологические
упражнения-гимнастика для
головного мозга
дошкольников*



Подготовила: учитель-логопед

Хромова М.В.

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



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

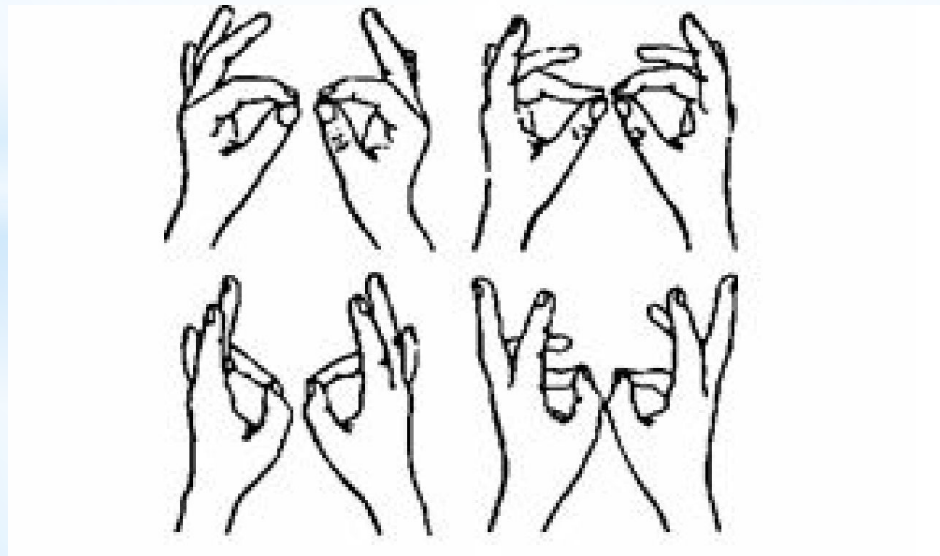
Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий, левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением. Для того, чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария: левое полушарие - правое полушарие.

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, 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).

Колечко

Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



Кулак – ребро – ладонь

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении взрослый предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

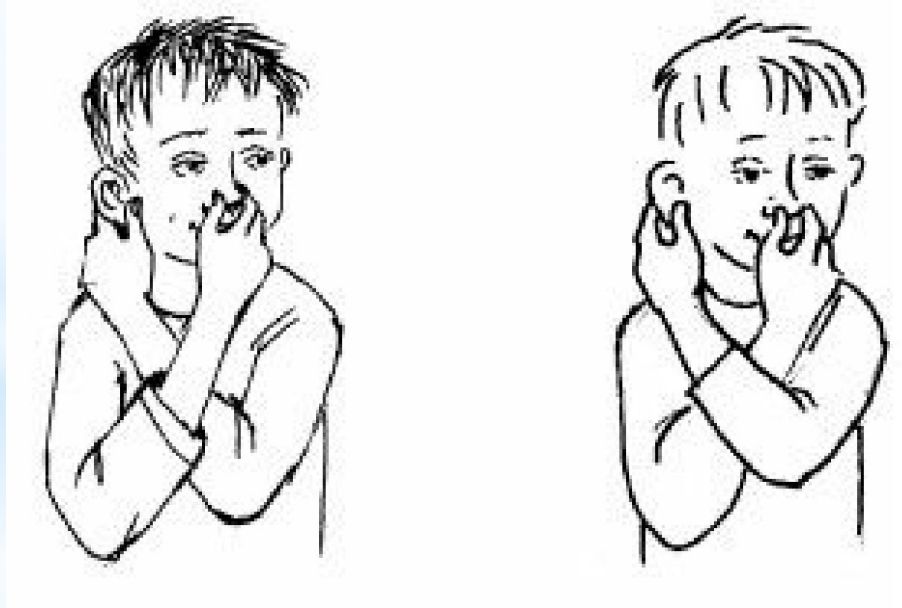


Горизонтальная восьмерка

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

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».

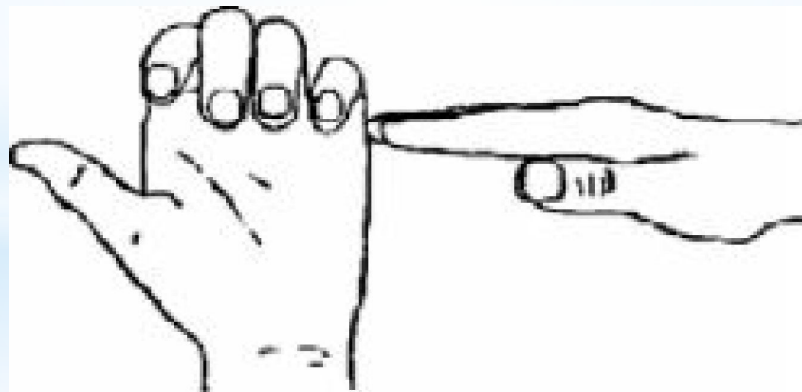


Лезгинка

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 в течение 6 – 8 смен позиций.

Добивайтесь высокой скорости смены положений.



Глазодвигательные упражнения

Позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.

Однонаправленные и разнонаправленные

движения глаз и языка развивают межполушарные

взаимодействия и повышают работоспособность

организма, включают структуры мозга, контролирующие

мышление, речь и поведение, активизируют процесс

обучения.

- Движения по четырём направлениям и диагоналям. Совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 с) с фиксацией в крайних положениях
- Движение глазами по четырём направлениям с привлечением движения языка (глаза и язык вправо – вдох, пауза, в исходное положение – выдох)
- «Восьмёрка». Упражнение для оптимизации навыков письма. Закрывать глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами горизонтальную восьмерку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмёрки. Отдохните и откройте глаза



*Дети младшего возраста учатся выполнять
пальчиковые игры и упражнения, от простого к
сложному. С пяти лет даем комплекс
пальчиковых кинезиологических упражнений.*

Спасибо за внимание!