

Веселая кинезиология или гимнастика для мозга

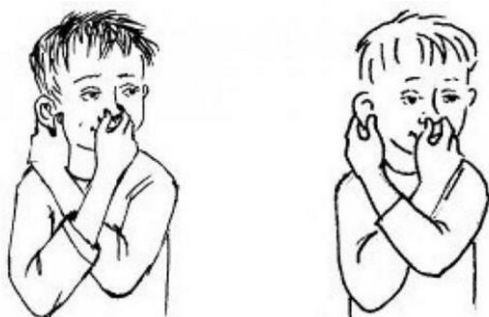
Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. У нас ее часто называют гимнастикой для мозга.

Применение данной методики в работе с детьми позволяет улучшить у них память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю, гармонизировать эмоциональную сферу.

Предлагаем вашему вниманию несколько упражнений, которые можно делать дома с детьми.

«Ухо-нос»

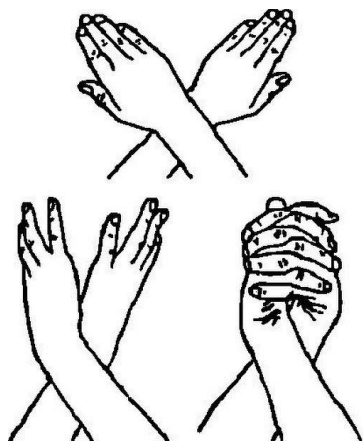
Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".



«Змейка»

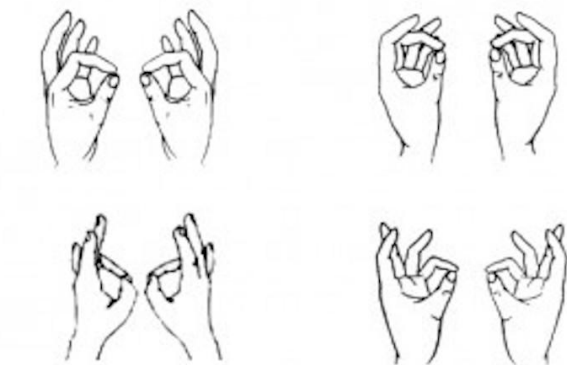
Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся родитель. 2 вариант: точно и четко

двигать пальцем, который называет родитель. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.



«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 и в обратном (*от мизинца к указательному пальцу*) порядке. В начале **упражнение** выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

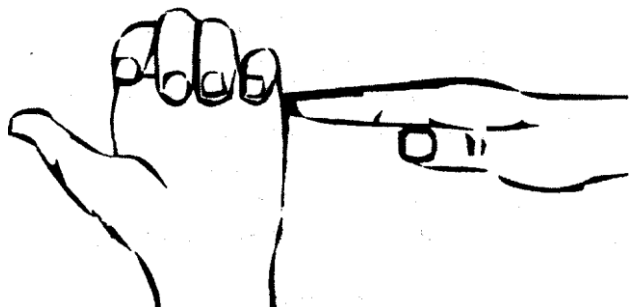


«Кулак-ребро-ладонь»

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 по 8-10 раз. Можно давать себе команды (*кулак -ребро-ладонь*)

«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 положения.



Рисование двумя руками

1. Начинаем с рисование линий, точек. Потом можно учить рисовать круги, овалы, волнистые линии, простые предметы (*капельки, снежинки, травку и пр*).

В данном процессе важно, чтобы задействованы были обе руки одновременно, а качество рисунка в этом возрасте — не имеет значения.

2. Использование щипцов, ложек и др. подручных материалов

С помощью щипцов учим ребенка захватывать предметы обеими руками одновременно (*по началу допустимо и попеременно*). С помощью двух ложек, например, учим пересыпать сыпучие предметы из емкости в емкость, переливать жидкость из стакана в стакан.

3. Строим башенки

Материал можно подобрать любой — хоть **конструктор**, хоть обычные крышечки из-под пюре.

Суть та же: строить одновременно обеими руками.

Желаю Вам здоровья и удачи!