Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида №11»

Консультация для родителей

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. Причины этих и многих других проблем связаны с особенностями анатомического строения мозга (наличием правого и левого полушария) и его функционированием.

При несформированности межполушарного взаимодействия не происходит полноценного обмена информацией между правым и левым полушариями, каждое из которых постигает внешний мир по-своему. При этом, правое полушарие, осуществляя чувственное восприятие, дает необходимые образы для последующего абстрактно-логического анализа левому полушарию. В нём определяются сходство и различие между предметами, явлениями, событиями, обрабатывается речевая информация.

Правое и левое полушарие связаны с организацией движения в противоположной стороне тела, а также с приемом и переработкой всей зрительной, слуховой, тактильной, кинестетической информации, поступающей из противоположной половины тела. Такое разделение функций обеспечивает взаимную дополняемость работы полушарий. Их координация и взаимная дополняемость – необходимое условия для успешности любого вида деятельности. Отсутствие слаженности в их работе – причина трудностей в учебной деятельности, в т.ч. и связанных с дисграфией, дислексией и аккулькулией. Поэтому Развитие межполушарного взаимодействия – основа интеллектуального развития ребенка.

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

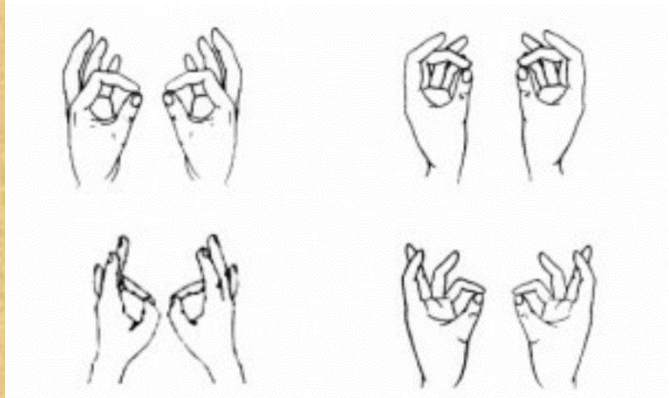
Для понимания влияния кинезиологических упражнений на мозг ребенка необходимо уточнить следующее понятие:

межполушарное взаимодействие – особый механизм объединения левого и правого полушарий мозга в единую, целостную систему.

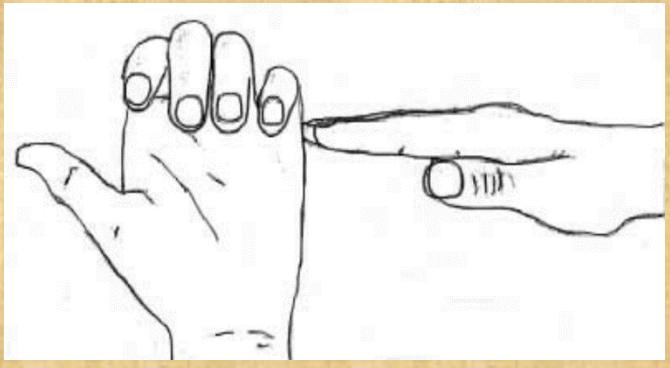
Вашему вниманию предлагаются упражнений для развития межполушарного взаимодействия, которые, в свою очередь, улучшают процесс запоминания, мыслительную деятельность, повышают устойчивость внимания, синхронизируя работу полушарий головного мозга.

Комплекс упражнений необходимо выполнять ежедневно в течение 10-15 минут на протяжении 1,5-2 месяцев, стараясь как можно точно выполнить движения.

- «Лягушка». Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправлено менять положение рук.
- Колечко». Поочередно, как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем обеими вместе.



➢ Лезгинка». Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ла-донью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.



➢ Кулак–ладонь–ребро». Ребенку показывается 3 положения ладони на столе, последовательно сменяющих друг друга: раскрытая ладонь на столе, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе. Сначала упражнение выполняется совместно с родителями: а) ладонью правой руки; б) ладонью левой руки; в) обеими ладонями одновременно. При этом меняем темп выполнения, то, убыстряя, то, замедляя его. Затем ребенок выполняет упражнение сам.

➢ «Замок». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет родитель. Палец должен двигаться точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы на обеих руках.

➢ «Ухо-нос». Взять левой рукой за кончик носа, правой за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

➢ «Перекрестные шаги». Координируем движения ребенка так, чтобы в такт движения руки одновременно двигалась противоположная нога. Локоть правой руки при ходьбе касается левого колена, локоть левой руки – правого.

➢ «Зеркальное рисование». На листе чистой бумаги, взяв в обе руки карандаши или фломастеры, мы предлагаем ребенку рисовать одновременно

обеими руками зеркально симметричные рисунки, буквы, цифры. Рекомендуется при выполнении этого задания использовать музыку.

Ритмокоррекция

- «Похлопаем, постучим, потопаем». Ребенок отхлопывает заданный ритм ладонями, оттопывает ногой, отстукивает карандашом или палочкой.
- «Придумай сам». Ребенку предлагается придумать свой ритм и передать его ведущему. Если игра проводится в группе детей, то им предлагается передавать придуманные ритмы по кругу.
- «Ничего я не скажу, лучше ритмом покажу». Ребенок пытается выразить свое состояние или какое-то чувство придуманным ритмом. Остальным детям предлагается отгадать, что чувствует ребенок или что он хочет сказать своим ритмом.
- «Словесные ритмы». Стихотворная фраза делится на слова, произносится ребенком, синхронно оттопывается, а затем – на слоги, и так же охлопывается.
- «Считалочка – бормоталочка». Попросите ребенка выучить, например, фразу и стихотворения А.Барто: «Самолет построим сами!». В первый раз ребенок произносит все три слова, затем лишь два, делая хлопок вместо третьего слова, а затем одно слово, делая уже два хлопка. В четвертый раз ребенок делает три хлопка, произнося все три слова «про себя».

Благодаря выполнению этих упражнений у ребенка улучшится память, внимание, пространственные представления и, как результат, повысится уровень интеллектуальных способностей и активизация работы головного мозга (правого и левого полушарий).