



Использование кинезиологических упражнений в развитии ребёнка



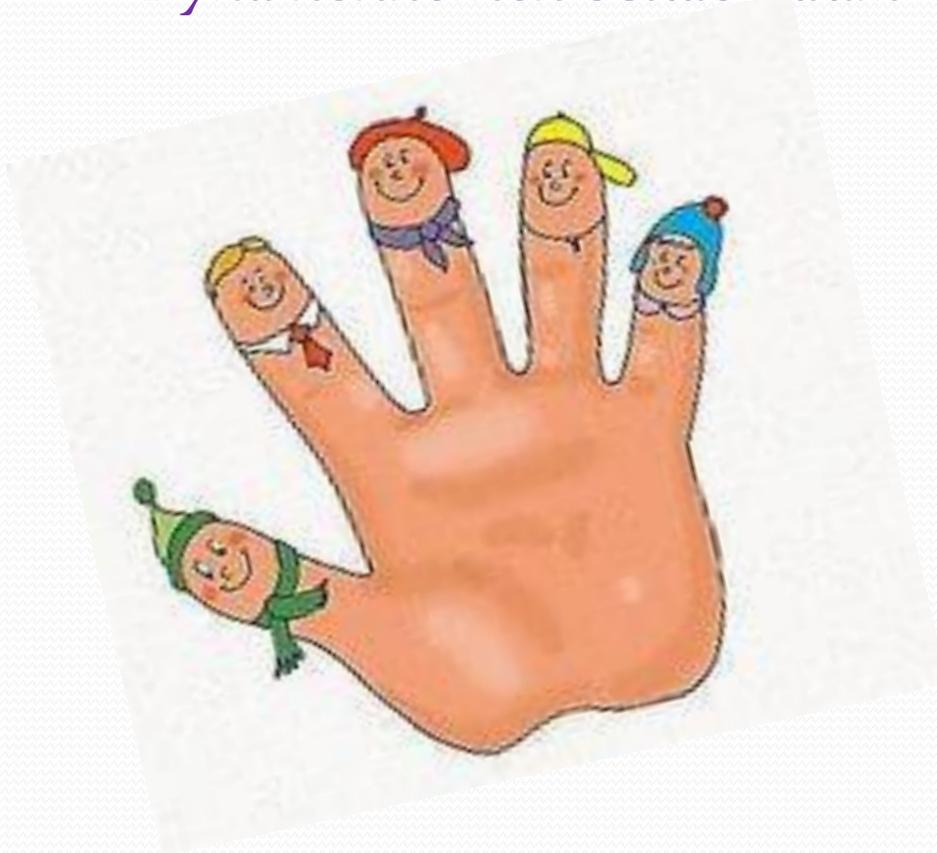
Подготовила:
учитель-логопед Зелепукина Дарья
Юрьевна

«Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев»

В. Сухомлинский

«Рука является вышедшим наружу головным мозгом».

И. Кант



Кинезиология – это

наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.

Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой не только интеллектуального, но и речевого развития ребенка.

В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в речевом развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации.

Для преодоления имеющихся у них нарушений, укрепления психического здоровья, развития межполушарного взаимодействия мозга, советую использовать **кинезиологические упражнения**.

Кинезиологических упражнений очень много.

Вот лишь некоторые из тех, которые можно использовать дома с детьми:

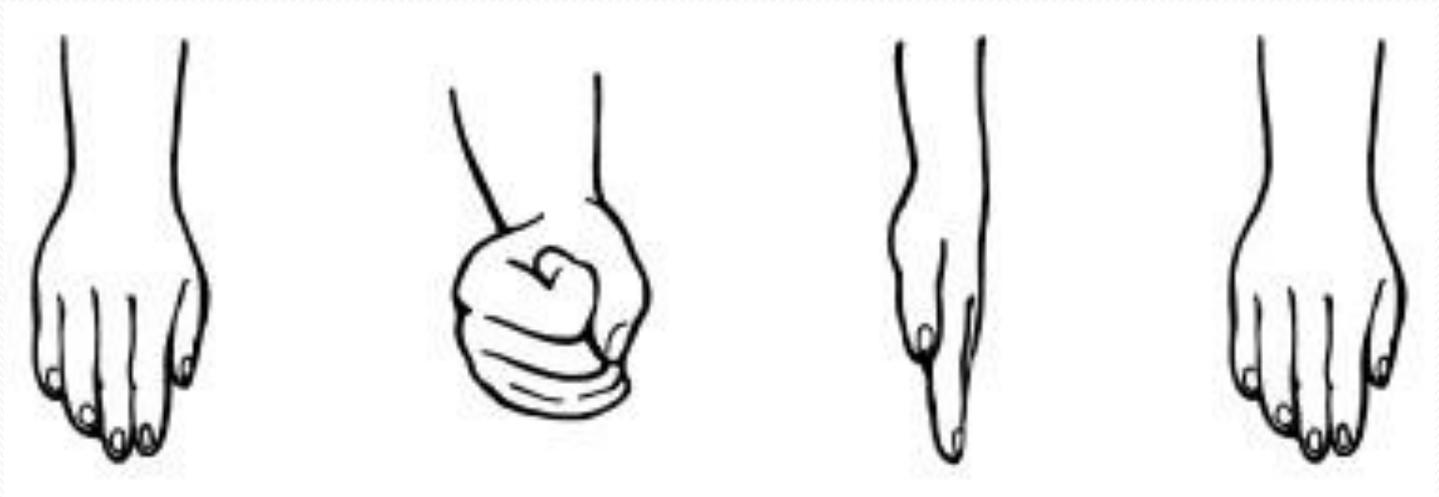
Колечко.

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Сначала в прямом, потом в обратном порядке одной руки, затем сразу двумя руками.



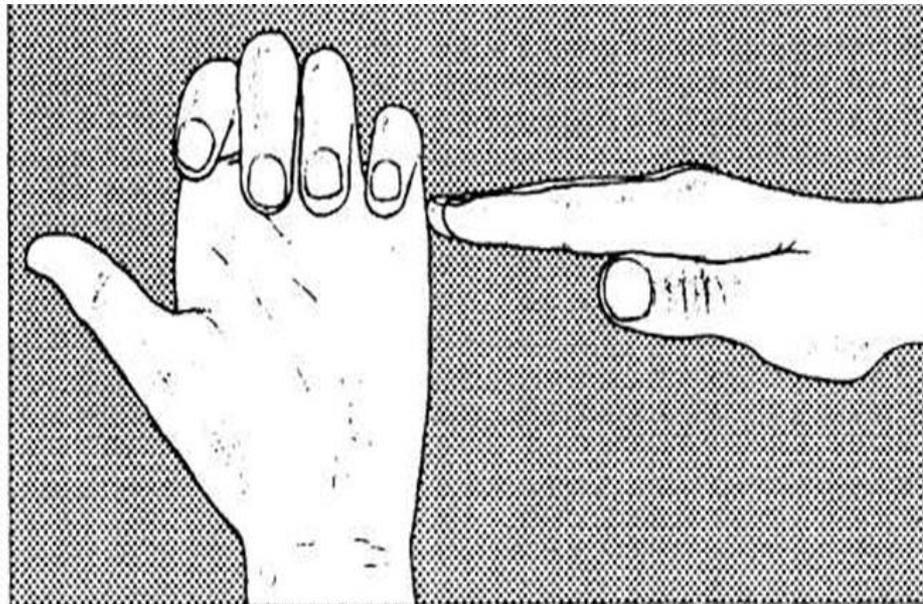
Кулак-ребро-ладонь.

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ребёнок выполняет упражнение вместе со взрослым, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении взрослый предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



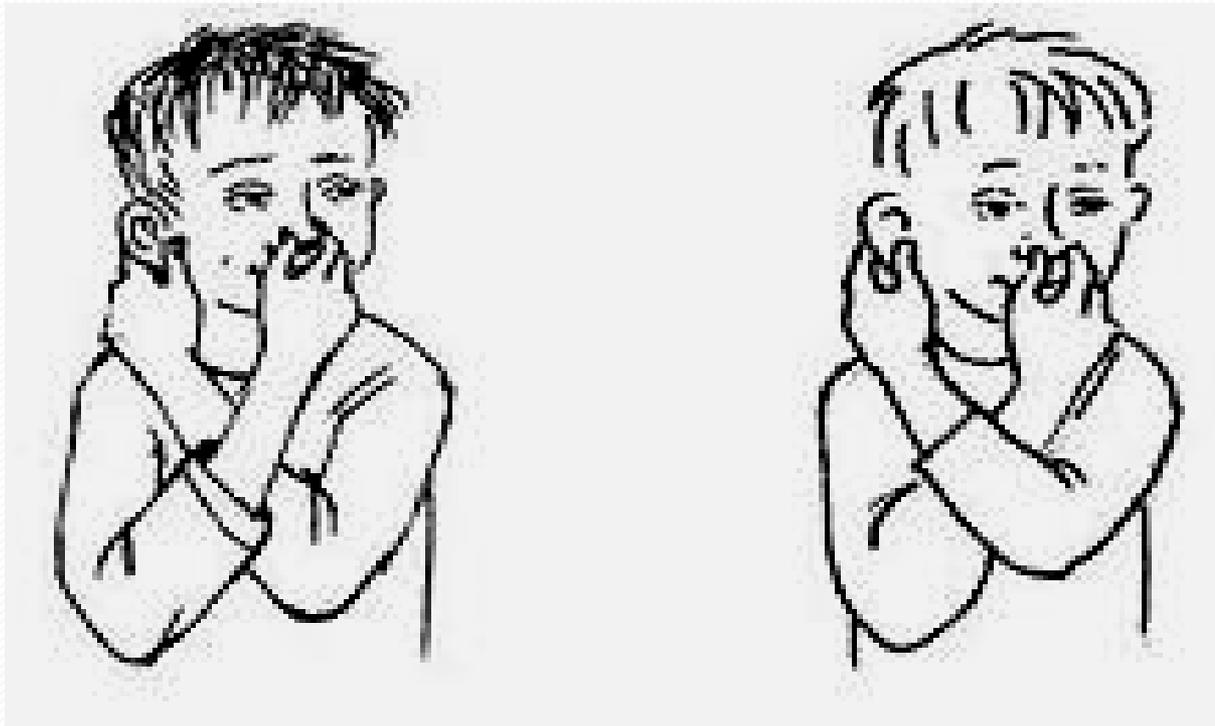
Лезгинка.

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. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.



Ухо – нос.

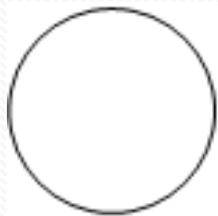
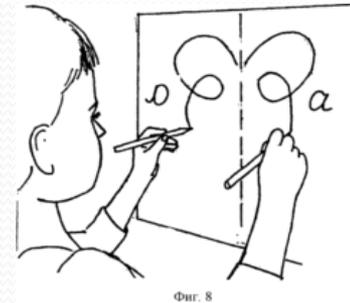
Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



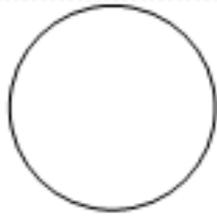
Зеркальное рисование.

Положите на стол чистый лист бумаги.

Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.



левая
рука



правая
рука



левая
рука



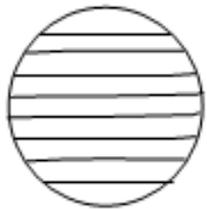
правая
рука



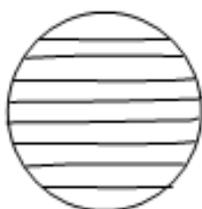
левая
рука



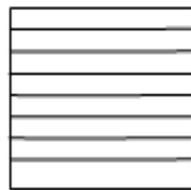
правая
рука



левая рука



правая рука



левая рука



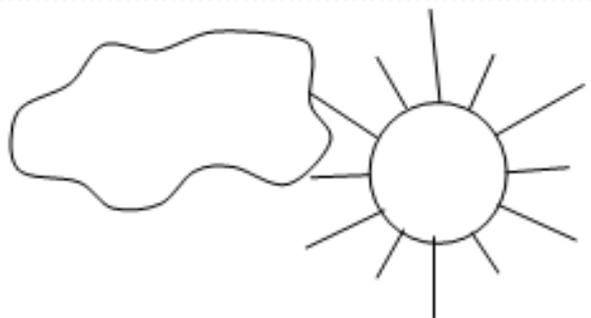
правая рука



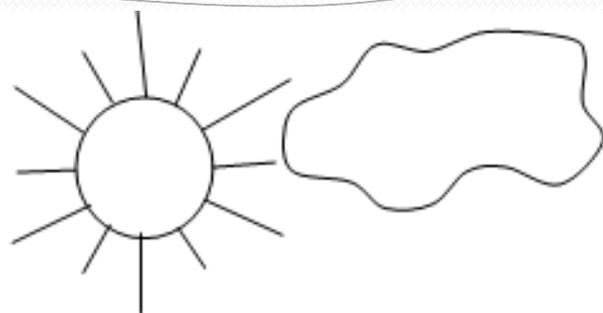
левая рука



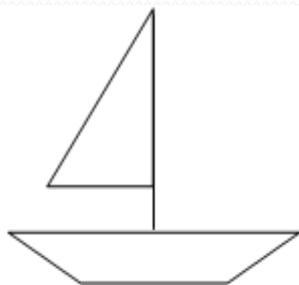
правая рука



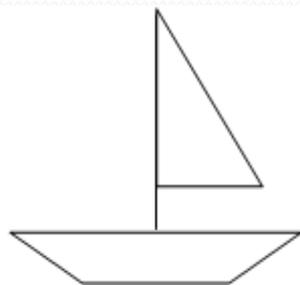
левая рука



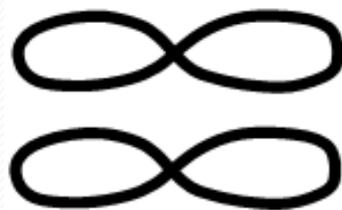
правая рука



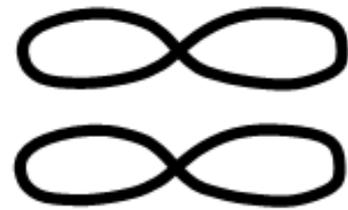
левая рука



правая рука



левая рука



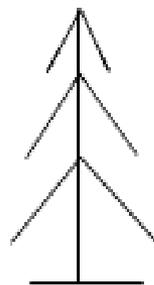
правая рука



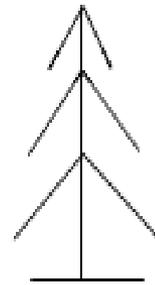
левая рука



правая рука



левая рука



правая рука

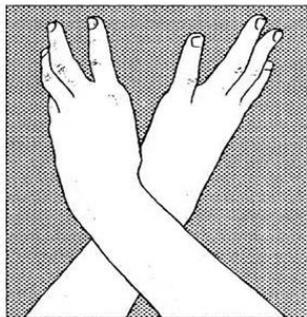
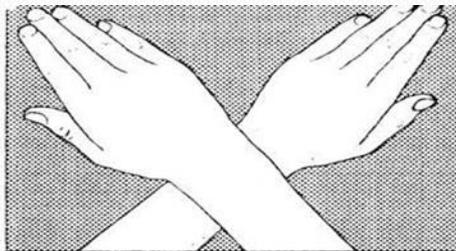
Думающий колпак.

Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы - спереди. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.



Змейка:

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



Упражнения очень просты, их можно выполнять где угодно без требований к пространству, они интересны, забавны, их можно проводить в форме игры, на их выполнение не требуется много времени, и вместе с тем они эффективны для любого возраста.

Упражнения прекрасно интегрируются в учебный процесс и с удовольствием выполняются детьми разных возрастов.

В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка, развивается речь, мышление и другие психические процессы ребёнка.

Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Если вас заинтересовали кинезиологические упражнения, и вы хотели бы расширить свои знания в этой области, то всегда можно обратиться за консультацией к учителю-логопеду и педагогу-психологу.

Всё в ваших руках!

ЖЕЛАЮ УДАЧИ !

