

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

**ПРЕДЛАГАЕМ ВАШЕМУ  
ВНИМАНИЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ**

**«КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ  
ВСЕЙ СЕМЬИ»**

Вы узнаете:

- что такое *«кинезиология»*;
- познакомитесь с упражнениями,  
которые Вы сможете выполнить  
вместе с детьми!

***Желаем удачи!***

**Кинезиологические упражнения** – комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Считается, что различные психические функции распределены между полушариями головного мозга.



**Правое полушарие** – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное, зрительное и кинестетическое восприятие.

**Левое полушарие** – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ поведения.

**Развитие межполушарного взаимодействия** является основой развития интеллекта. Современные кинезиологи рассматривают неспособность правого и левого полушарий к интеграции, полноценному взаимодействию как одну из причин нарушения функции обучения и управления своими эмоциями.

**При регулярном выполнении специальных перекрёстных движений** образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, т.е. развивается мозолистое тело. В мозге происходят положительные структурные изменения. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

## Упражнения позволяют:

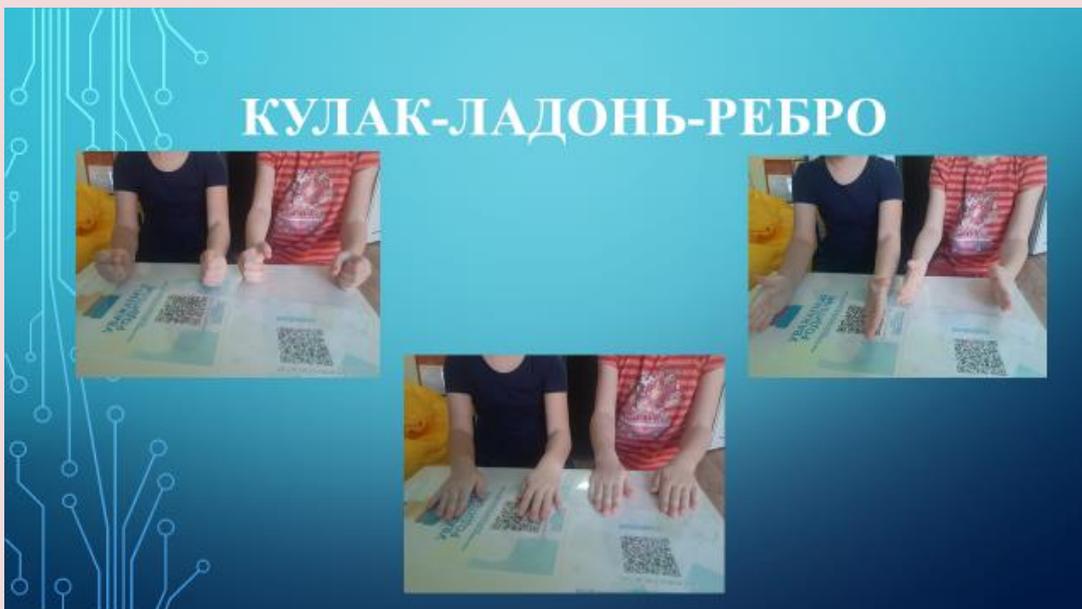
- активизировать интеллектуальную и познавательную деятельность
- улучшить память, внимание, речь, пространственные представления
- развить мелкую и крупную моторику
- облегчить процесс чтения и письма
- снизить утомляемость, излишнее напряжение
- повысить стрессоустойчивость организма

Упражнения желательно выполнять ежедневно в течение 6-8 недель.



**Плавно и как можно быстрее перебирать пальцы рук: соединять в кольцо с большим пальцем поочерёдно указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец сначала в прямом, потом – обратном порядке. Упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем двумя руками одновременно.**

## КУЛАК-ЛАДОНЬ-РЕБРО



Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола; распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет упражнение вместе с педагогом, затем – по памяти в течение 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем – левой, затем – двумя руками вместе. Ребёнок может помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

## ЛЕЗГИНКА



Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развёрнут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняются позиции правой и левой рук. Упражнение повторяют, выполняя 6-8 смен позиций, добиваясь высокой скорости смены положений.

## ЛЯГУШКА



Ребёнку предлагается (после демонстрации) одновременно ударять по столу двумя руками: правой, сжатой в кулак, и левой – раскрытой ладонью. Затем наоборот: левой, сжатой в кулак, а правой – раскрытой ладонью. Положение обеих рук следует менять одновременно. Упражнение выполняется ритмично в течение 3-4 повторений.

## ЗАМОК



Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и чётко. Нежелательны движения соседних пальцев.

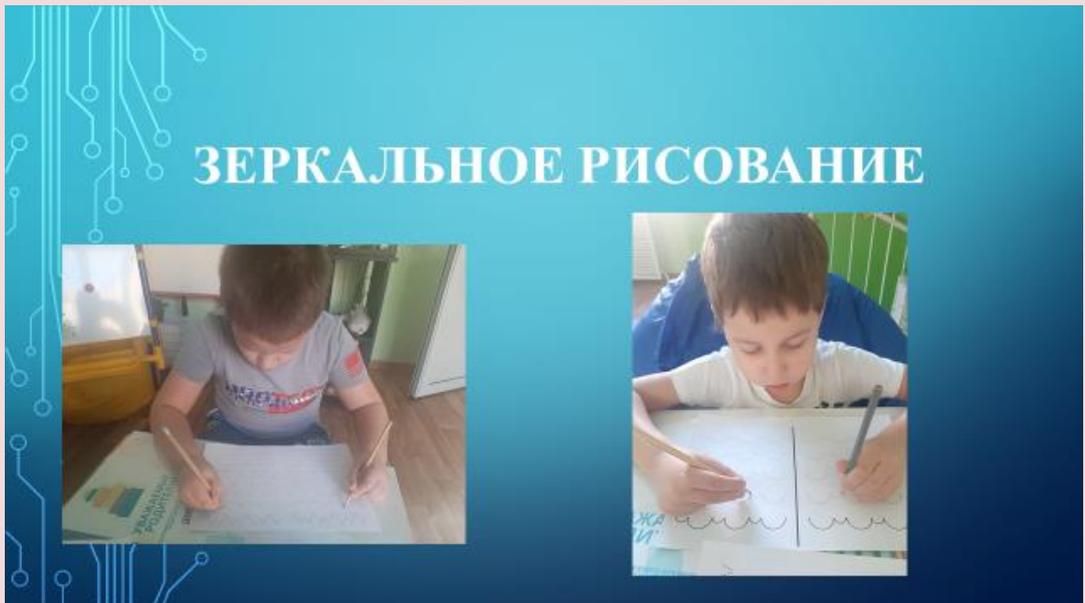
Прикасаться к пальцам нельзя. В упражнении последовательно должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем (если занятия проводятся с группой) дети могут выполнять упражнение парами.

## УХО-НОС



Ребёнку предлагают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Затем одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью до наоборот».

## ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ



Перед ребёнком кладут на стол чистый лист бумаги, предлагают взять в обе руки по карандашу или фломастеру и рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения происходит расслабление глаз и рук, деятельность обеих полушарий синхронизируется, увеличивается эффективность работы всего мозга.

## ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



**Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глаз по четырём основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.**

**Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях, причём удержание по длительности должно быть равным предшествующему движению. При отработке глазодвигательных движений для привлечения внимания ребёнка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки.**

**Тем областям в поле зрения ребёнка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.**

## ВЕЛОСИПЕД



Выполняют лёжа на полу или сидя. Сымитировать ногами езду на велосипеде, касаясь при этом левым локтем правого колена, затем правым локтем – левого.

## ПРЫЖКИ



Выполняется на месте, одновременно двигая руками и ногами. Повторить несколько раз.

Вариант 1. Ноги вместе – руки врозь Ноги врозь – руки вместе. Ноги вместе – руки вместе. Ноги врозь – руки врозь.

**Желаю удачи!**

**С уважением, педагог-психолог  
Левшакова Оксана Валерьевна**